

In der Gruppe radeln:

Was bringt uns das ?

- Miteinander Freizeit genießen
- Spaß miteinander haben
- Sich ungezwungen auszutauschen
- Sich selber einschätzen lernen
- Aufeinander achten
- Rücksicht üben
- Sich an Gruppenregeln orientieren
- Wechselnde Gruppenaufgaben wahrnehmen/üben
- Gemeinsam Essen und Trinken

Dieses gesundheitsfördernde Projekt wird unterstützt durch die

BARMER

Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

Dieter Bolte; Ursula Grimm
Edwin Michel (Begleitfahrzeug)
Ehrenamtliche Mitarbeiter BKE

Beginn:

Mittwoch 07. 06. 2023 17:00 Uhr

Ende:

Sonntag 11. 06. 2023 15:00 Uhr

Treffpunkt und Start:

Landhaus zur Issel
Minervastraße 26-28
46419 Isselburg

Eigene Anreise

Besondere Informationen:

Die Tagestouren werden zwischen 30 km und 50/60 km in überwiegend flachem Gelände umfassen.

Versicherung:

Wir verweisen in diesem Zusammenhang darauf, dass die Teilnehmenden der Radtour sich selbst gegen eventuelle Unfälle oder Schäden versichern müssen. Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung im Fall von Unfällen oder Beschädigungen von Eigentum vor, während und nach der Veranstaltung ab.
Die Teilnehmenden sind angehalten sich gegen evtl. Risiken abzusichern.

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427
E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: www.bke-nrw.de



Sich bewegen bringt Segen

Niederrhein Radtour

07.-11. Juni 2023

www.bke-nrw.de

Anmeldung

Sport wirkt sich stressmildernd aus....
So sagen es viele Untersuchungen.
Dazu ist es eine schöne Abwechslung die
Natur mit anderen zu entdecken und den
gewohnten Alltag dabei hinter sich zu
lassen.

So können wir uns beim Fahrradfahren
etwas Gutes tun, uns in der Natur
entspannen und nebenbei noch neue
Kontakte knüpfen.

Gemeinsam entdecken wir auf dieser
Radtour, wie Bewegung auf uns und
unsere seelische und körperliche
Gesundheit wirkt...

Touren:

(Start immer Landhaus zur Issel)

Es werden insgesamt 3 Touren
gemacht, die zwischen 35 und 60
Kilometern lang sein werden.

1. Tour geht in die Niederlande
 2. Tour über den Rhein
 3. Tour Rundtour mit Besichtigung
- Den 4. Tag lassen wir mit einer
Führung ausklingen.



... und nun nichts wie los und anmelden!

Teilnahmegebühr:

Für Mitglieder	
aus SH-Verbänden	€ 120,00
Für Interessierte	€ 240,00
Einzelzimmerzuschlag	€ 30,00

Einzelzimmer werden nach Verfügbarkeit vor

Ort verteilt

Die TN Gebühr beinhaltet Übernachtung,
Frühstück, Mittagsimbiss und Abendbrot

Der TN Betrag muss

bis zum 13. 4. 2023 überwiesen werden auf

Sparkasse Bochum Linden

IBAN: DE81 4305 0001 0005 3024 01

BIC: WELADED1BOC

Verwendungszweck Radtour

Fahrräder können **auf eigene Kosten** vor Ort
geliehen werden

Anmeldung unter

Bke-suchtselbsthilfe.de/Veranstaltungen

per mail an

veranstaltung@bke-nrw.de

Weitere Informationen und Beratung bei

Uschi Grimm

Tel: 02853/3489

Mail: u.grimm@bke-nrw.de

Sarah Dregger

Tel 023433848477

Mail s.dregger@bke-nrw.de

Anmeldeschluss 13. 04. 2023