

Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

Heinz Hoven

Ehrenamtlicher Mitarbeiter BKE;
Suchtkrankenhelfer

Mitzubringen:

Festes Schuhwerk
Rucksack für Getränke/ Snacks unterwegs

Eigene Anreise

Versicherung:

Wir verweisen in diesem Zusammenhang darauf, dass die Teilnehmenden der Wanderungen 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.

In der Gruppe wandern:

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
- Gemeinsam Essen und Trinken

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.

Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum

Tel.: 0234 490427 | Fax: 0234 9422241

E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: www.bke-nrw.de



SUCHTSELBSTHILFE
BKE



Foto: Stadt Gelsenkirchen

Wandern bewegt

„laufende“ Gespräche

15. 07. 2023



**Evangelische
Erwachsenenbildung**



www.bke-nrw.de

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 beim Wandern uns etwas
Gutes tun, uns in der Natur entspannen
und nebenbei noch neue Kontakte
knüpfen.

Gemeinsam entdecken wir die Halde
Rugenberg und genießen den Weg und
unser Miteinander in Gesprächen. Oben
dann die Aussicht auf das Ruhrgebiet. So
nehmen wir Einfluß auf unsere seelische
und körperliche Gesundheit



15.07. 2023
Halde Rugenberg

12:00 Uhr

Treffpunkt:
Ev. Gemeindehaus
Bergstr. 9; 45897 Gelsenkirchen

Die Halde ist relativ eben und damit
nicht anspruchsvoll.

Hier kann hervorragend gewandert und
spaziert werden.
Wir werden ca 2,5 Stunden unterwegs
sein und das Erlebnis mit Kaffee und
Kuchen im Gemeindehaus Bergstr.
abrunden

... und nun nichts wie los und anmelden!

Anmeldung unter

bke-nrw.de/veranstaltungen

Beratung
Marianne Sasse
m.sasse@bke-nrw.de
Tel 0234 9422240

Veranstalter:



als Regionalstelle der



Anmeldeschluß 07. 07. 2023