

Balance.Performance. Focus.

Mit dem Rennrad das
Bergische Land entdecken
und neue Impulse für Arbeit
und Leben mitnehmen

2. bis 4. September 2022 (Fr.-So.)
Kardinal Schulte Haus, Bensberg

Einladung

Cycle & Soul lädt dich ein, beim Rennradfahren das Bergische Land zu entdecken und so ins Gleichgewicht zu kommen und Kraft für neue Ziele zu tanken.

Der Naturpark Bergisches Land bietet dir als ambitionierte Rennradfahrer*in die Möglichkeit, auf Routen mit vielen Höhenmetern und kleineren, kurvigen Straßen abseits der Hauptverkehrswege die schöne Landschaft zu genießen.

Nach der Ankunft und einer kleinen Stärkung am Freitag geht es direkt auf die erste Tour, bei der du den Alltag hinter dir lassen kannst. Zwei weitere geführte Rides am Samstag und Sonntag komplettieren das sportliche Programm. Am Abend läuten Impulse von ausgewählten Referenten zu den Themen Leistung, Motivation und Balance im Leben wie im Sport die Kamingespräche und den gemeinsamen Ausklang des Tages ein.

Den Rahmen bildet das hochwertige und außergewöhnliche Ambiente im Kardinal Schulte Haus in Bensberg.

Dich erwarten:

- geführte Touren durch das schöne Bergische Land,
- Impulsvorträge und Kamingespräche mit ausgewählten Referenten,
- Sport mit Gleichgesinnten,
- Ausleben von Ehrgeiz und Erleben von Gemeinschaft,
- Raum und Zeit für Reflexion und spannende Gespräche,
- Goodie-Bag mit wertigen Geschenken für das Wochenende,
- an den Sport angepasste Verpflegung sowie Unterkunft in Einzelzimmern in einem Hotel mit Panorama-Blick über die Kölner Bucht.

Herzliche Einladung nach Bensberg!

Andrea Hoffmeier
Akademiedirektorin

Nicolas Niermann
Geschäftsführer DJK Sportverband DV Köln

Programm

Freitag, 2. September 2022

ab 13.30 Uhr

Individuelle Anreise

14.45 Uhr

Willkommen in Bensberg

Begrüßung und Stehkafee

15.30 Uhr

Balance.

Startimpuls und Aufbruch zur ersten Tour durch das Bergische Land (ca. 55 km)

Teilnahme mit dem eigenen Rennrad

18.00 Uhr

Rückkehr von der Tour

19.00 Uhr

Abendessen

20.30 Uhr

In Balance bleiben

Im Gespräch mit Sportpfarrer Klaus Thranberend in der Bergischen Stube

21.45 Uhr

Ende des Veranstaltungstages

Offener Ausklang



Samstag, 3. September 2022

ab 7.00 Uhr

Frühstück für Übernachtungsgäste

9.45 Uhr

Performance.

Startimpuls und Aufbruch zur zweiten Tour durch das Bergische Land (ca. 110 km)

Mittagsimbiss auf der Tour

16.30 Uhr

Rückkehr von der Tour

18.00 Uhr

Abendessen

19.00 Uhr

An die Grenze gehen?!

Gespräch mit Radrennsportler und Arzt Dominik Roels in der Dom-Lounge (u.a. UCI ProTeam Milram, Team Embrace The World Cycling)

20.30 Uhr

Ende des Veranstaltungstages

Offener Ausklang

Sonntag, 4. September 2022

ab 7.00 Uhr

Frühstück für Übernachtungsgäste

9.00 Uhr

Focus.

Startimpuls und Aufbruch zur dritten Tour durch das Bergische Land (ca. 70 km)

12.30 Uhr

Rückkehr von der Tour

Check-out

13.15 Uhr

Mittagessen

14.00 Uhr

Auf Wiedersehen!

Ende der Veranstaltung

Leitung

- Jil Tomaschko, Guide und Activation Managerin, Argon 18
- Andrea Hoffmeier, Thomas-Morus-Akademie Bensberg



Hinweise

Deine Sicherheit liegt uns am Herzen!

Bitte beachte, dass wir aufgrund der Corona-Pandemie besondere Vorsichtsmaßnahmen und ggf. Zugangsvoraussetzungen zu deiner Sicherheit ergreifen. Die aktuellen Hinweise findest du unter www.tma-bensberg.de/tagungen/

Angesichts der Entwicklungen kann es zu kurzfristigen Änderungen im Programmablauf, in der Organisation und in den Leistungen kommen. Wir hoffen auf dein Verständnis.

Du fährst auf eigenes Risiko! Deshalb beachte bitte die Straßenverkehrsordnung, trage einen Helm und fahre immer so, dass du dich und andere nicht in Gefahr bringst. Pack dir einen Ersatzschlauch, Reifenheber und eine Luftpumpe ein. Vor dem Start geben wir gerne eine kleine Einweisung ins Gruppenfahren.

Der Ride findet auch bei nicht so gutem Wetter statt.

Veranstalter

- Thomas-Morus-Akademie Bensberg, Katholische Akademie im Erzbistum Köln
- DJK Sportverband DV Köln e.V.

Tagungsort

Die Veranstaltung findet statt im Kardinal Schulte Haus, dem Sitz der Thomas-Morus-Akademie Bensberg. Das moderne Konferenzhotel liegt etwa 20 km östlich von Köln, auf einer kleinen Anhöhe mit schönem Panoramablick. Die Zimmer des Hauses sind ausgestattet mit TV und Radio, Safe, kostenfreiem WLAN und Bad mit Dusche/WC und Fön (www.k-s-h.de).

Eine abgeschlossene Fahrrad-Garage ist vorhanden. Die Thomas-Morus-Akademie und das Tagungshotel stellen keine Diebstahlversicherung.

Anreise

Anreisemöglichkeiten nach Bensberg bestehen mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Gäste, die mit dem eigenen Pkw anreisen, können auf dem Parkplatz des Kardinal Schulte Hauses parken (Gebühren 10 € für den gesamten Aufenthalt).

Leistungen

Der Preis für die Veranstaltung beträgt 680,00 € pro Person und umfasst:

- geführte Touren durch das Bergische Land;
- Impulsvorträge und Kamingespräche wie im Programm aufgeführt;
- Mittagsimbiss am 3.9. in auswärtiger Gastronomie;
- Mittagessen am 4.9. und Abendessen am 2.9. und 3.9. als Drei-Gang-Menü bzw. Buffet im Hotel inkl. eines Softgetränks;
- Kaffee und Tee mit Kuchenangebot am 2.9.;
- ein Getränk nach der Tour am 3.9.;
- an den Sport angepasste Verpflegung;
- Goodie-Bag mit Geschenken für das Wochenende;
- 2 Übernachtungen im Einzelzimmer, Frühstück;
- Early Check-In (ab 13.30 Uhr) und Late Check-out (bis 13.30 Uhr).

Hab bitte Verständnis dafür, dass keine Erstattungen erfolgen können, wenn einzelne Leistungen nicht in Anspruch genommen werden.

Die Teilnahme erfolgt mit dem eigenen Rennrad.

Zahl der Teilnehmenden

Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 15 Personen.

Anmeldung und Zahlungsverfahren

Deine Anmeldung, mit der du die Allgemeinen Ge-

schäftsbedingungen, die Datenschutzverordnung und die Corona-Sicherheitshinweise der Akademie anerkannt (www.tma-bensberg.de), nehmen wir bevorzugt über die Internetseite der Akademie entgegen.

Thomas-Morus-Akademie Bensberg
Overather Straße 51-53
51429 Bergisch Gladbach
Telefon 0 22 04 - 408 472
Telefax 0 22 04 - 408 420
akademie@tma-bensberg.de
www.tma-bensberg.de

Bei einer Online-Anmeldung erfolgt die Bezahlung per Kreditkarte oder im SEPA-Lastschriftverfahren und du erhältst umgehend eine automatische Anmeldebestätigung mit Rechnung.

Du kannst der künftigen Verarbeitung deiner personenbezogenen Daten entsprechend den gesetzlichen Vorgaben jederzeit widersprechen.

Rücktrittsbedingungen

Bei Rücktritt behalten wir uns vor, pauschalierte Ansprüche auf Rücktrittskosten geltend zu machen. Der Nachweis niedrigerer Kosten bleibt dir vorbehalten. Bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt kostenfrei, vom 29. bis 22. Tag vor Veranstaltungsbeginn 15 % des Veranstaltungspreises, vom 21. bis 15. Tag vor Veranstaltungsbeginn 35 % des Veranstaltungspreises, vom 14. bis 8. Tag vor Veranstaltungsbeginn 50 % des Veranstaltungspreises, vom 7. bis 1. Tag vor Veranstaltungsbeginn 80 % des Veranstaltungspreises, am Tag des Veranstaltungsbeginns oder bei Nichtantritt der Veranstaltung 90 % des Veranstaltungspreises.