



# UNTERWEGS IN BEWEGUNG

**Aktionsbausteine für  
STADTRADELN im CVJM**



## VORWORT

Stadtradeln lebt davon, dass möglichst viele Menschen mitmachen – und dass aus einzelnen Kilometern ein gemeinsames Erlebnis wird.

Dieses Ideenheft möchte Ortsvereine und Gruppen dazu inspirieren, genau das umzusetzen: Gemeinschaft erleben, in Bewegung kommen und gleichzeitig etwas Gutes bewirken. Die vorgestellten Aktionsbausteine geben dafür Anregungen, die sich an unterschiedliche Situationen und Möglichkeiten vor Ort anpassen lassen.

Dabei gilt: Nicht die Größe einer Aktion entscheidet. Oft sind es gerade die einfachen, gemeinsamen Erlebnisse, die nachhaltig in Erinnerung bleiben. Viele kleine Ideen können genauso viel bewegen wie ein großes Event. Entscheidend ist, dass Menschen miteinander unterwegs sind.

Die Bausteine sind nach Aufwand bzw. Schwerpunkt gegliedert und können frei kombiniert werden. Nicht jede Aktion passt zu jedem Ortsverein – und das ist auch nicht nötig. Wichtig ist, dass Formen gefunden werden, die zu euch passen und Menschen ansprechen.

Stadtradeln bietet dafür einen Rahmen, der verbindet: Bewegung, Gemeinschaft und die Möglichkeit, über den eigenen Ort hinaus Teil von etwas Größerem zu sein.

Wir wünschen euch viel Freude beim Ausprobieren, gute Gemeinschaft in euren Gruppen und allzeit sichere, unfallfreie Fahrten. Möge Gottes Segen euch begleiten und euch immer wieder neuen Rückenwind schenken.



*N. Knauf*

*Nadine Knauf,  
Referentin für Sport und Bewegung im CVJM Deutschland*



## INHALT

<b>1) Niedrigschwellige Aktionen.....</b>	<b>4</b>
a) Gemeinsam mit dem Rad zur Gruppenstunde .....	4
b) Kleine Feierabend- oder Eis-Tour.....	4
c) Kilometer sichtbar machen .....	4
d) Foto- oder Social-Media-Aktion.....	4
e) Alltagswege bewusst mit dem Rad.....	4
<b>2) Aktionen zur Stärkung der Gemeinschaft .....</b>	<b>5</b>
a) Gemeinsame Fahrradtour .....	5
b) Sternradtour.....	5
c) Fahrrad-Schnitzeljagd .....	5
d) Generationen-Tour .....	5
e) Vereinsinterne Challenge.....	5
<b>3) Kreative Aktionen und Challenges .....</b>	<b>6</b>
a) Kleine Herausforderungen im Alltag .....	6
b) Kreative Foto- und Erlebnisaktionen .....	6
c) Themenbezogene Challenges .....	6
<b>4) Aktionen mit Eventcharakter .....</b>	<b>7</b>
a) Fahrrad-Aktionstag.....	7
b) Bike & Grill – gemeinsamer Abschluss .....	7
c) Stadtteil- oder Vereinschallenge .....	7
d) Benefiz-Radaktion.....	7
<b>5) Geistlich-inhaltliche Angebote.....</b>	<b>8</b>
a) Segnungsandacht zum Auftakt .....	8
b) Fahrradpilgern .....	8
c) Impulse unterwegs.....	8
d) Abschlussgottesdienst.....	8
<b>6) Abschließende Hinweise .....</b>	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>



## 1) Niedrigschwellige Aktionen

### **Einfach anfangen – ohne großen Planungsaufwand**

Diese Aktionen eignen sich besonders für Ortsvereine oder Gruppen, die spontan einsteigen möchten oder nur begrenzte Kapazitäten haben. Sie lassen sich leicht in den Alltag integrieren und setzen ein erstes sichtbares Zeichen.

#### **a) Gemeinsam mit dem Rad zur Gruppenstunde**

Eine einfache, aber wirkungsvolle Idee: Eine Gruppe verabredet sich bewusst dazu, einen Termin ausschließlich mit dem Fahrrad zu erreichen.

Ob Mitarbeitendenkreis, Jugendgruppe oder Hauskreis – der gemeinsame Entschluss schafft Aufmerksamkeit und stärkt das Gefühl, Teil einer größeren Aktion zu sein. Ein gemeinsames Foto oder ein kurzer Bericht im Anschluss kann zusätzlich motivieren.

#### **b) Kleine Feierabend- oder Eis-Tour**

Eine kurze Fahrradtour am Abend ist ein idealer Einstieg. Die Strecke bleibt überschaubar, das Tempo angepasst, und ein gemeinsamer Zwischenstopp – etwa an einer Eisdiele – sorgt für eine entspannte Atmosphäre.

Gerade für Menschen, die sonst wenig Rad fahren, entsteht hier ein niedrigschwelliger Zugang. Gleichzeitig eignet sich diese Form gut, um Freundinnen und Freunde einzuladen.

#### **c) Kilometer sichtbar machen**

Motivation entsteht dort, wo Fortschritt sichtbar wird.

Eine einfache Möglichkeit ist es, im Gemeindehaus oder Gruppenraum eine Fläche zu gestalten, auf der gefahrene Kilometer gesammelt werden – etwa in Form einer Leine, eines Plakats oder einer wachsenden Strecke auf einer Karte.

So wird im Laufe der Wochen deutlich: Wir bewegen uns gemeinsam – Schritt für Schritt.

#### **d) Foto- oder Social-Media-Aktion**

Eine begleitende Fotoaktion kann die Stadtradeln-Zeit kreativ bereichern.

Teilnehmende halten ihre persönlichen Momente fest: die schönste Strecke, besondere Begegnungen oder kleine Herausforderungen unterwegs. Die Beiträge können gesammelt und am Ende prämiert oder in einem Rückblick präsentiert werden.

#### **e) Alltagswege bewusst mit dem Rad**

Eine weitere einfache Möglichkeit ist es, gezielt Alltagswege umzustellen.

Ob Arbeitsweg, Einkauf oder kurzer Termin – wer bewusst auf das Fahrrad umsteigt, sammelt nicht nur Kilometer, sondern verändert auch den eigenen Blick auf Mobilität. Als gemeinsame Challenge innerhalb des Vereins kann das zusätzliche Motivation schaffen.



## 2) Aktionen zur Stärkung der Gemeinschaft

### **Gemeinsam unterwegs sein und Verbindung erleben**

Diese Bausteine erfordern etwas mehr Planung, bieten dafür aber intensive Gemeinschaftserlebnisse und eignen sich besonders gut als zentrale Aktionen während der Stadtradeln-Zeit.

#### **a) Gemeinsame Fahrradtour**

Die gemeinsame Fahrradtour ist ein Herzstück vieler Stadtradeln-Aktivitäten.

Sie kann ganz unterschiedlich gestaltet sein: als gemütliche Familienrunde, als thematische Tour durch die Umgebung oder als sportliche Herausforderung. Wichtig ist vor allem, dass sie zur Zielgruppe passt und Raum für Begegnung lässt.

Ein gemeinsamer Start, ein geplanter Zwischenstopp und ein bewusst gestalteter Abschluss machen die Tour zu einem verbindenden Erlebnis.

#### **b) Sternradtour**

Bei einer Sternradtour starten mehrere Gruppen aus unterschiedlichen Richtungen und treffen sich an einem gemeinsamen Ziel.

Diese Form eignet sich besonders, wenn ein Ortsverein aus mehreren Gruppen besteht oder wenn mehrere CVJM-Ortsvereine zusammenarbeiten. Das gemeinsame Ankommen am Zielort wird dabei zum starken Symbol für Gemeinschaft und Zusammenhalt.

#### **c) Fahrrad-Schnitzeljagd**

Eine Fahrradtour lässt sich gut mit spielerischen Elementen verbinden.

Bei einer Schnitzeljagd fahren Kleingruppen verschiedene Stationen an, an denen Aufgaben gelöst oder Fragen beantwortet werden. Das fördert Teamarbeit und macht die Bewegung abwechslungsreich – besonders für Kinder und Jugendliche.

#### **d) Generationen-Tour**

Stadtradeln bietet die Chance, unterschiedliche Generationen bewusst zusammenzubringen.

Bei einer Generationen-Tour fahren Jung und Alt gemeinsam – mit angepasstem Tempo und bewusst eingeplanten Pausen. Der Austausch unterwegs wird dabei genauso wichtig wie die gefahrenen Kilometer.

#### **e) Vereinsinterne Challenge**

Ein zusätzlicher Anreiz kann durch kleine Wettbewerbe entstehen.

Innerhalb des Ortsvereins können Gruppen, Teams oder Altersbereiche gegeneinander antreten. Dabei geht es nicht nur um Höchstleistungen, sondern auch um Kreativität, Teamgeist und Beteiligung.

Wichtig ist eine wertschätzende Ausrichtung, bei der möglichst viele ermutigt werden, mitzumachen.



### **3) Kreative Aktionen und Challenges**

#### **Mit Ideen und Spielfreude motivieren**

Neben festen Veranstaltungen können kreative Formate die Stadtradeln-Zeit bereichern. Sie setzen zusätzliche Anreize, sprechen unterschiedliche Menschen an und bringen Leichtigkeit in die Aktion.

Kreative Aktionen leben davon, dass sie offen und einladend gestaltet sind. Nicht die perfekte Umsetzung steht im Vordergrund, sondern die Freude am Mitmachen. Gerade dadurch entstehen oft unerwartete Begegnungen und neue Dynamik innerhalb des Vereins.

#### **a) Kleine Herausforderungen im Alltag**

Über die drei Wochen hinweg können regelmäßig kleine Aufgaben gestellt werden.

Diese können ganz unterschiedlich aussehen: eine neue Strecke ausprobieren, bewusst auf das Auto verzichten, jemanden zum Mitradeln einladen oder einen besonderen Ort im eigenen Umfeld entdecken.

Solche Impulse helfen, dranzubleiben und das Radfahren neu zu erleben.

#### **b) Kreative Foto- und Erlebnisaktionen**

Teilnehmende werden eingeladen, ihre Umgebung aus ungewohnten Blickwinkeln wahrzunehmen: Details am Wegesrand, besondere Lichtstimmungen, überraschende Perspektiven oder symbolische Motive rund ums Unterwegssein.

Impulse oder kleine Aufgaben können dabei helfen, den Blick zu schärfen – etwa „Finde ein Motiv für Rückenwind“, „Halte einen Moment der Herausforderung fest“ oder „Zeige, was dich unterwegs stärkt“.

Die Ergebnisse leben von Individualität und Interpretation. Eine Auswahl kann am Ende präsentiert oder in einem kreativen Rückblick zusammengeführt werden.

#### **c) Themenbezogene Challenges**

Auch thematische Schwerpunkte lassen sich setzen.

Beispiele können sein: eine Woche besonders bewusst nachhaltig unterwegs sein, möglichst viele Alltagswege mit dem Rad zurücklegen oder als Team ein gemeinsames Kilometerziel erreichen.

Solche Challenges schaffen Verbindung zwischen persönlichem Verhalten und dem gemeinsamen Anliegen.



## 4) Aktionen mit Eventcharakter

### **Sichtbar werden im Ort und neue Menschen erreichen**

Diese Bausteine richten sich an Ortsvereine, die über entsprechende Ressourcen verfügen und bewusst eine größere Öffentlichkeit ansprechen möchten.

#### **a) Fahrrad-Aktionstag**

Ein Fahrrad-Aktionstag kann zu einem sichtbaren Höhepunkt der Stadtradeln-Zeit werden.

Auf einem geeigneten Gelände werden verschiedene Stationen aufgebaut, etwa ein Geschicklichkeitsparcours, kleine Wettbewerbe oder ein Reparaturangebot. Ergänzt durch Verpflegung und Informationsstände entsteht ein offenes Angebot für den ganzen Ort.

Solche Aktionen eignen sich auch gut für Kooperationen mit lokalen Partnern.

#### **b) Bike & Grill – gemeinsamer Abschluss**

Eine Kombination aus Bewegung und Gemeinschaft bietet ein gemeinsamer Abend mit Fahrradtour und anschließendem Beisammensein.

Nach einer gemeinsamen Strecke endet die Aktion in entspannter Atmosphäre – etwa beim Grillen oder einem offenen Treff. Der Fokus liegt hier auf Gemeinschaft und Austausch.

#### **c) Stadtteil- oder Vereinschallenge**

Wenn mehrere Gruppen oder sogar mehrere Ortsvereine beteiligt sind, kann eine größere Challenge entstehen.

Über die gesamte Stadtradeln-Zeit hinweg werden Kilometer gesammelt und miteinander verglichen. Regelmäßige Zwischenstände sorgen für Spannung und Motivation. Gleichzeitig stärkt ein solches Format die Verbindung über den eigenen Verein hinaus.

#### **d) Benefiz-Radaktion**

Für besonders engagierte oder sportliche Gruppen bietet sich eine längere Tour oder ein Radtag mit klarem Spendenziel an.

Durch vorher vereinbarte Beträge pro Kilometer kann die Aktion gezielt mit der Spendenidee verbunden werden. So wird sichtbar: Jede Strecke trägt konkret zu einem guten Zweck bei.



## 5) Geistlich-inhaltliche Angebote

### Unterwegs mit mehr als nur dem Fahrrad

Stadtradeln kann mehr sein als Bewegung und Gemeinschaft. Es bietet auch die Möglichkeit, bewusst geistliche Impulse aufzunehmen und den Weg mit Gott zu gestalten.

Die folgenden Bausteine verbinden das Unterwegssein mit inhaltlicher Tiefe – niedrigschwellig, offen und gut in bestehende Aktionen integrierbar.

#### a) Segnungsandacht zum Auftakt

Ein gemeinsamer Start schafft Verbindung und setzt einen bewussten Rahmen für die kommenden Wochen.

Eine kurze Andacht zu Beginn der Stadtradeln-Zeit kann dazu einladen, die Aktion unter Gottes Segen zu stellen. Dabei können die Teilnehmenden ihre Fahrräder, Wege und Begegnungen bewusst in Gottes Hand legen.

Ein Segensmoment – persönlich oder gemeinsam gesprochen – macht deutlich: Wir sind nicht nur aus eigener Kraft unterwegs.

#### b) Fahrradpilgern

Beim Fahrradpilgern wird der Weg selbst zum Inhalt.

Eine geplante Route wird bewusst mit geistlichen Impulsen verbunden – etwa durch kurze Texte, Bibelverse oder Fragen, die an einzelnen Stationen mitgegeben oder gelesen werden. Die Teilnehmenden sind eingeladen, diese Impulse unterwegs auf sich wirken zu lassen.

Am Ziel kann ein gemeinsamer Austausch stehen: Was habe ich wahrgenommen? Was hat mich bewegt?

So entsteht eine Verbindung von Bewegung, Stille und Gemeinschaft.

#### c) Impulse unterwegs

Auch ohne festes Format lassen sich geistliche Elemente gut integrieren.

Bei einer gemeinsamen Tour kann an ausgewählten Punkten ein kurzer Gedanke, ein Bibelvers oder ein gemeinsames Innehalten eingebaut werden. Diese Momente müssen nicht lang sein – oft reichen wenige Minuten, um dem Unterwegssein eine neue Tiefe zu geben.

#### d) Abschlussgottesdienst

Ein gemeinsamer Abschluss bietet die Gelegenheit, auf die Stadtradeln-Zeit zurückzublicken.

Ein Gottesdienst kann Raum geben für Dankbarkeit, für das Teilen von Erlebnissen und für den Blick darauf, was in den vergangenen Wochen gewachsen ist. Elemente wie Erfahrungsberichte oder ein symbolischer Rückblick auf die gesammelten Kilometer können dabei aufgenommen werden.

So wird deutlich: Das, was unterwegs erlebt wurde, gehört in den größeren Zusammenhang unseres Glaubens.