



Winterwandern für Jedermann

Fit und gesund durch Wandern!

Um fit und gesund durch den Winter zu kommen, bieten wir unseren Mitgliedern und Gästen in der Zeit November bis März das Winterwandern an. Dabei starten wir jeden 2. Sonntag um 12:00 Uhr – in der Adventszeit samstags – mit Autos ab Vereinslokal Keglerstuben, Schleswiger Chaussee 23. Ziele sind schöne Ecken in Nordfriesland (z.B. Fischteiche im Langenberger Forst) bzw. in benachbarten Kreisen (z.B. Frörufer Berge oder Schlei-Steilküste).

Wir wandern 1,5 bis 3 Stunden. Zwischendurch oder am Ende der Wanderung findet ein gemütliches Kaffeetrinken statt.



Ab 2. April wieder Radeln...

Radwandern macht nicht nur Spaß, es hält auch fit. Radfahren beugt gegen viele Krankheiten vor, weil der Körper abgehärtet und das Herz gestärkt wird. Schon ein Pensum von regelmäßig 40 km pro Woche stärkt die Abwehrkräfte und sorgt für nachhaltige Fitness.

Gleichzeitig kann der Körper mehr Sauerstoff aufnehmen. Die Leistungsfähigkeit erhöht sich, die Ausdauer wächst. Man fühlt sich wohl.

In netter Gemeinschaft führen unsere Radtouren auf verkehrsarmen Wegen durch unser schönes Nordfriesland. Große Mehrtagestouren führen 2019 nach Fischland, Darß und Zingst sowie per „Inselhopping“ nach Röm und Sylt.

Veranstaltungen in der Wintersaison 2018/2019

So	28.10.18	12:00	Katinger Watt
So	11.11.18	12:00	Frörufer Berge / NSG Oberes Treenetal
So	25.11.18	12:00	Büschauer Holz (Hünning)
Sa	08.12.18	12:00	Bredstedter Wald / Quickhorn
Sa	22.12.18	12:00	Schobüll: Wald – Heide – Meer
So	06.01.19	12:00	Lehmsieker Forst / Glockenberg
So	20.01.19	12:00	Alter Ochsenweg und Fischteiche im Langenberger Forst
So	03.02.19	12:00	Schlei-Steilküste und Missunde
So	17.02.19	12:00	Bordelumer Heide / Stollberg
So	03.03.19	12:00	Hüttener Berge
So	17.03.19	12:00	Haddebyer und Selker Noor

Stand: 14.10.2018

Änderungen vorbehalten

Der Autostart erfolgt ab Vereinslokal Keglerstuben, Schleswiger Chaussee 23

Weitere Auskünfte bei

Sönke Hennings 04841/61143

radwandern@rsv-husum.de

oder unter

www.rsv-husum.de