



## 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 zwischen 11:00 Uhr und 12:00 Uhr – in der Adventszeit samstags – mit Autos ab Vereinslokal Keglerstuben, Schleswiger Chaussee 23. Ziele sind schöne Ecken in Nordfriesland 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 Kaffee-trinken statt.



### Ab 7. 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 2020 durch entferntere Gebiete.

### Veranstaltungen in der Wintersaison 2019/2020

So	27.10.19	12:00	Katinger Watt
So	10.11.19	12:00	Frörufer Berge / NSG Oberes Treenetal
So	24.11.19	12:00	Büschauer Holz (Hünning)
<b>Sa</b>	07.12.19	12:00	Immenstedter Wald
<b>Sa</b>	21.12.19	12:00	Schobüll: Wald – Heide – Meer
So	05.01.20	12:00	Lehmsieker Forst / Wildes Moor
So	19.01.20	11:30	Schlei-Steilküste und Missunde
So	02.02.20	12:00	Haaks
So	16.02.20	12:00	Pobüller Wald / Binnendüne Rimmelsberg
So	01.03.20	11:00	Hüttener Berge
So	15.03.20	09:00	Haddebyer und Selker Noor mit Frühstück

Stand: 12.10.2019

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