



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 samstags oder sonntags um 11:00 oder 12:00 Uhr

per Auto ab Vereinslokal Keglerstuben, Schleswiger Chaussee 23. Ziele sind schöne Ecken in Nordfriesland bzw. in benachbarten Kreisen (z.B. Fröruher Berge oder Schlei-Steilküste).

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



Winterwandern für Jedermann



Ab März 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 durch entferntere Gebiete.

Veranstaltungen in der Wintersaison 2021/2022

So	07.11.21	12:00	Fröruher Berge / NSG Oberes Treenetal
So	21.11.21	12:00	Alter Ochsenweg und Fischteiche im Langenberger Forst
Sa	04.12.21	12:00	Wildes Moor und Lehmsieker Forst
Sa	18.12.21	12:00	Büschauer Holz (Hünning)
So	02.01.22	11:00	Westerhever Leuchtturm
So	16.01.22	11:00	Schlei-Steilküste und Missunde
So	30.01.22	12:00	Haddebyer und Selker Noor
So	13.02.22	12:00	Haaks und Kieskuhlen
So	27.02.22	12:00	Langenhorner Heide und Fischteiche
So	13.03.22	09:00	Hüttener Berge mit Frühstück – Anmeldung bis 08.03.22

Stand: 29.10.2021

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