



Wandern im Winter hält fit!

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 Hüttener Berge).

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



Binnendüne am Rimmelsberg

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.

Winterwandern für Jedermann

Veranstaltungen in der Wintersaison 2024/2025

So	03.11.24	12:00	Fröruher Berge / NSG Oberes Treenetal
So	17.11.24	12:00	Alter Ochsenweg / Langenberger Forst mit Fischteichen.
Sa	30.11.24	12:00	Haddebyer / Selker Noor
Sa	14.12.24	12:00	Bordelumer-und Langenhorner Heide
Sa	21.12.24	12:00	Schobüll mit Wald, Heide und Nordsee
So	12.01.25	12:00	Lehmsieker Forst
So	26.01.25	12:00	Büschauer Forst
So	09.02.24	12:00	Pobüller Wald / Binnendüne am Rimmelsberg
Sa	22.02.25	11:00	Schlei-Steilküste / Missunde
So	09.03.25	09:00	Hüttener Berge mit Frühstück- Anmeldung bis 05.03.25

Stand: 10.10.24

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