



## Winterwandern für Jedermann

### 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 Winderatter See).

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



### 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 2022/2023

So	06.11.22	12:00	Alter Ochsenweg und Fischteiche im Langenberger Forst
So	20.11.22	12:00	Fröruher Berge / NSG Oberes Treenetal
Sa	03.12.22	12:00	Haddebyer und Selker Noor
Sa	17.12.22	12:00	Büschauer Holz (Hünning)
So	01.01.23	12:00	Schobüll mit Wald, Heide und Nordsee
So	15.01.23	11:00	Winderatter See (Ausacker)
So	29.01.23	12:00	Pobüller Wald / Binnendüne
So	12.02.23	12:00	Lecker Au und Umgebung
Sa	25.02.23	11:00	Schlei-Steilküste / Missunde
Sa	11.03.23	09:00	Hüttener Berge mit Frühstück auf dem Aschberg – Anmeldung bis 06.03.23

Stand: 25.1.23

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