

AOK - Radtreff

Ansprechpartner: Ulf Brecht Tel: 06224/921003 Mob. 0157 782560124

Unter dem Motto: „auf die Räder fertig los“ startet der AOK Radtreff ab 30. März bis Ende September jeden Dienstag um 17:30 zur einer Ausfahrt. Mit einer abwechslungsreichen Topographie und einem gut ausgebauten Radwegenetz bietet die nähere Umgebung von Nußloch ideale Voraussetzungen für das Radfahren als Breiten bzw. Gesundheitssport. Der Radtreff richtet sich an alle, die Spaß am Radeln haben und ohne Leistungsdruck Ausdauer und Fitness verbessern, sowie per Rad die Natur und Umgebung erkunden wollen.

Die Touren, führen in die nähere Umgebung von Nußloch. Die Streckenlänge beträgt in der Regel zwischen 20 und 30 km. Es wird in zwei bzw. drei Leistungsgruppen gefahren, wobei Tempo und Fahrtechnik auf das Leistungsniveau der Teilnehmer abgestimmt sind. Voraussetzung ist ein verkehrssicheres Fahrrad und zur eigenen Sicherheit empfehlen wir das Tragen eines **Fahrradhelms**.

Start ist um 17:30 am Lindenplatz in Nußloch



Radfahren ist gesund!

Radfahren macht nicht nur Spaß und hält fit, sondern sorgt auch in optimaler Weise für Entspannung und körperlichen Ausgleich. Es gehört zu den klassischen Ausdauer-Sportarten die das Herz-Kreislauf-System trainieren, den Stoffwechsel ankurbeln und die Lungenkapazität erhöhen.

Wer kann mitmachen?

Jeder, der Lust und Laune hat, sich regelmäßig mit ein paar netten Leuten dem Radfahren zu widmen, ist beim AOK-Radtreff genau richtig. Hier kann man Kondition und Fitness verbessern oder einfach nur per Rad Natur und Umgebung erkunden.

Die fachliche Betreuung der AOK-Radtreffs übernimmt ein Radtreffleiter des örtlichen Radsportvereins. Die Teilnahme ist kostenfrei und unabhängig von einer Mitgliedschaft im Radsportverein. Kinder sollten mindestens 10 Jahre alt sein und genügend Sicherheit im Straßenverkehr besitzen. Voraussetzung für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist ein verkehrssicheres Fahrrad. - Wir empfehlen dringend auch einen Schutzhelm zu tragen! - **übrigens: an den AOK-Rad Treffs kann jeder teilnehmen!**