



**RMSV
Enzberg**

**April bis September immer mittwochs
um 18:00 Uhr, Abfahrt an der Festhalle**

**W
A
R
U
M**

Weil es Spaß macht, für Entspannung sorgt und für körperlichen Ausgleich. Radfahren trainiert das Herz-Kreislauf-System, kurbelt den Stoffwechsel an und erhöht die Lungenkapazität. Ein wesentlicher Vorteil, Gelenke, Bänder und Sehnen werden geschont, weil das Körpergewicht durch den Sattel getragen wird. Wer Rad fährt, tut was für seine Gesundheit!!!

**W
E
R**

Jeder der Lust und Laune hat, regelmäßig was für seine Gesundheit zu tun. Wir wollen vor allem alle diejenigen ansprechen, die sich nicht als Radprofis fühlen und sich nicht überfordern wollen. Alle im Alter zwischen 18 bis 99 Jahren sind herzlich willkommen. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht notwendig, Teilnahme kostenlos.

**W
I
E**

Die Touren führen durch unsere Heimat. Gefahren wird in aller Regel auf befestigten Wegen, wobei verkehrsreiche Straßen gemieden werden. Das Tempo ist richtig, wenn man sich noch angenehm mit seinen Mitfahrern unterhalten kann. Pro Tour wird die Fahrzeit 1,5 bis 2 Stunden sein.

Infos

- Wir fahren mit E-Bikes und Radhelm
- Das Fahrrad sollte selbstverständlich verkehrssicher sein
- Trinkflasche bei warmen Temperaturen nicht vergessen
- Jeder Teilnehmer fährt auf eigenes Risiko

FRAGEN ??? Ihr Ansprechpartner, Susanne Kimmich, Email an rmsv-enzberg@web.de