

Radtourenfahren

Das Radtourenfahren (RTF) ist die bekannteste und meistverbreitete Veranstaltungsform des Radsports für Jedermann im Bund Deutscher Radfahrer e.V. Sportliches Radfahren steht bei Radtourenfahren im Vordergrund; alleine und/oder in der Gruppe. Da keine Zeitnahme erfolgt und meist drei parallel angebotene Strecken (zwischen 41 und 170 km) zur Wahl stehen, ist eine individuelle Belastungsmöglichkeit gegeben. Regelmäßiges Radfahren verbessert die Herz - Kreislauf - Funktion und ist - im Gegensatz zum Laufen - auch für gewichtige Personen besonders zu empfehlen!



Termine:
Bei Interesse bitte melden

Kontakt:
Klaus Luczak
Email: info@rv-gossfelden.de
Telefon: 06423 / 2894

Nordic Walking

Nordic-Walking ist eine Sportart, die ihren Weg aus den nordischen Ländern in unsere Breiten gefunden hat. Was in 2004 mit einer kleinen, aber geselligen, Gruppe begann, hatte sich bald zu einer festen Abteilung des RV Edelweiß entwickelt. Die Laufabende der Nordic-Walker erfreuen sich bis heute großer Beliebtheit. Jeder, der Lust auf gesunde Bewegung hat, ist herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos.



Termine:
dienstags und donnerstags um 18:45 Uhr
an der alten Brücke in Goßfelden.

Kontakt:
Klaus Luczak (Trainer)
Email: info@rv-gossfelden.de
Telefon: 06423 / 2894

Radwandern

Radwanderungen bieten eine hervorragende Möglichkeit, die nähere Heimat per Rad kennen zu lernen und dadurch einen z.T. völlig neuen Einblick in die umgebende Natur zu gewinnen. So bilden oftmals besondere Landstriche oder auch kulturelle Einrichtungen (z.B. Museen, Burgen etc.) das Ziel. Das Radeln in einer Gruppe macht nicht nur mehr Spaß, sondern fördert auch das Wohlbefinden und bringt Freude an der Fortbewegung. Die Teilnahme an unseren gemeinschaftlichen Radfahrten, ist für jeden möglich.



Termine:
April bis September (1-2 Fahrten / Monat)

Kontakt:
Dirk Lepper (Fachwart Radwandern)
Email: dirk.lepper@web.de
Telefon: 0172 / 6576714