



# Radler Walking 2010

# Radler

Recht zügiges Gehen  
Gut für Kreislauf, Kon-  
dition, Rücken, Abhär-  
tung. Optimales  
Ausdauertraining

**DER AUSGLEICH-  
SPORT NICHT NUR  
FÜR RADLER.**

# RSV

Keine Wanderung,  
aber auch kein Joggen.  
Zusätzlich

**AUFWÄRM-  
GYMNASTIK  
SOFTGYMNASTIK  
STRETCHING**

Gymnastik & Stretching  
mit

**MARGRET JACOBS**



**INFO**  
M. Jacobs  
07307/29672  
Heinz de Buhr  
07307/29348

# Walking

# 2010

# RSV

**Wann**

**Dienstagabend**

**12.01.10 - 27.04.10 und**

**12.10.10 - 21.12.10: 18:30 Uhr**

**Ganzjährig:**

**Jeder Freitag 08:00 Uhr**

**Jeder Dienstag 08:00 Uhr**

**Wo**

**Dienstag: RSV-Sportpark**

**Freitag: Baggersee Senden**

**Parkplatz vor Steinlesmühle**

**Was**

**40 Min. Aufwärm-/Schon-**

**gymnastik in der Halle ( nur  
Dienstagabend), anschließend  
ca. 60 Min. (Nordic) Walking im  
Freien**

**Wie**

**Trainingsanzug, Turn-/Jogging-**

**/Tennisschuhe, wetterange-**

**passte Kleidung, Handtuch**

**Kleingeld zur anschließenden geselligen  
Einkehr**

**Wer**

**Alle Radler/Innen mit Freunden/  
Bekannten**

**Gäste herzlich willkommen**

**Kostenfrei**