



Radler Walking 2010

RECHT

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

WANN

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

Wo

Dienstag: RSV-Sportpark

Freitag: Baggersee Senden

Parkplatz vor Steinlesmühle

WAS

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**



INFO

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