

TRF Fitness und Walking



Walking ist ein sehr zügiges schnelles Gehen. Da bei (fast) jedem Wetter, auch im Winter, im Freien gewalkt wird, werden die körpereigenen Abwehrkräfte bestens stimuliert. Damit wollen die TR-Fahrer die radfreie Zeit überbrücken und sportlich aktiv bleiben. Die festen Walkingtermine: Jeden Dienstag um 8:00 Uhr, Treffen an der RSV Sportanlage und jeden Freitag um 8:00 Uhr, Treffen an der Steinlesmühle/Baggersee. Am Dienstag, den 09. Okt. 2012 um 18.00 Uhr beginnt „zusätzlich die Walking Hallensaison“ mit dem bekannten vielseitigen Fitnessprogramm (ca. 1 Std.) und mit anschließender Einkehr nach Abstimmung wird der Ort festgelegt (am 09. Okt. im historischen Gasthaus Krone).

Gäste sind herzlich willkommen. Mitmachen auf eigene Gefahr.

Sportversicherungsschutz im Rahmen der BLSV – Bedingungen nur für Mitglieder.