

# FZK – Radtreff SPORT

Radfahren macht nicht nur Spaß und hält fit, sondern sorgt auch in optimaler Weise für Entspannung und körperlichen Ausgleich. Es gehört zu den klassischen Ausdauer Sportarten, die das Herz-Kreislauf-System trainieren, den Stoffwechsel ankurbeln und die Lungenkapazität erhöhen. Ein wesentlicher Vorteil des Radfahrens ist außerdem die Tatsache, dass das Körpergewicht durch den Sattel getragen wird, d.h. Gelenke, Bänder und Sehnen werden geschont. Für viele Sportler also der ideale Ausgleichssport. Wer Rad fährt tut auch etwas für seine Gesundheit. ...und Radfahren ist in!

Bei den Freizeitkickern gibt es geführte Radausfahrten für Mountainbike Fahrer\*innen.

**Treffpunkt immer dienstags um 18:00Uhr am Dorfplatz in Bernbach.**

Die Strecken führen auf Wald- und Wiesenwegen rund um Bernbach und sind zwischen 20 und 30 km lang. **Ein verkehrssicheres Mountainbike, gute Fahrtechnik und Kondition** sind die Grundvoraussetzungen um mitzumachen.

Natürlich fahren wir zu unserer eigenen Sicherheit nur mit Helm.

**Ob klassisches MTB oder E-MTB los geht's am**

**02.04.2024**

weitere Infos bei Dieter Gröner Tel. 07083/1491 oder

[aok-radtreff-sport@freizeitkicker-bernbach.de](mailto:aok-radtreff-sport@freizeitkicker-bernbach.de)