

Radfahren: Vareler TB eröffnet die Saison

Der Vareler Turnerbund hat im letzten Jahr eine Sparte „Radfahren“ in das Sportangebot aufgenommen. Inzwischen gehören etwa zehn Aktive dieser Gruppe an, die sich zu Fahrten nach einem festgelegten Terminplan trifft. Angeboten werden Trainingsfahrten über ca. 3 – 4 Stunden und auch Tagesfahrten. Der VTB möchte allerdings weiteren Interessierten in unterschiedlichen Leistungsgruppen die Möglichkeit zur regelmäßigen sportlichen Betätigung mit dem Fahrrad anbieten. Interessierte aller Altersgruppen sind daher zu einer **Informationsveranstaltung am Samstag, 28. März, um 15:00 Uhr im VTB-Turnerheim in der Windallee 23** (direkt neben dem Tivoli) herzlich eingeladen. Radfahren ist eine hervorragende Möglichkeit, um die Gesundheit zu stärken und zu erhalten. Wer regelmäßig radelt, beugt gravierenden Zivilisationsproblemen wie Rückenschmerzen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Eine ausgewogene körperliche Aktivität, wie sie das Radfahren bietet, reduziert das Herzinfarktisiko um mehr als 50 Prozent. Radfahren kräftigt zudem den Bewegungsapparat. Stärkung des Immunsystems, Anregung des Energiestoffwechsels, gesteigerte Sauerstoffaufnahme und Stressabbau sind weitere positive Aspekte die beim regelmäßigen Radfahren gefördert werden. Der Vareler TB sucht für die Sparte Radfahren auch noch Übungsleiter/-innen, die sich um die Organisation und Durchführung von Fahrten und Aktivitäten kümmern. Für eine Kontaktaufnahme und zur Beantwortung von Fragen steht der VTB-Geschäftsführer Siegfried Kluge unter der Tel.-Nr. 04451/82178 zur Verfügung. Weitere Informationen können über die Homepage www.varelertb.de (Sportangebote) eingeholt werden.