

Jahresbericht Nordic-Walking – Fahrradgruppe 2011

Übungszeit: Mittwoch 15:00
Übungsort: ab Vereinsheim
Teilnehmer: weiblich ab 50 Jahre
Übungsleiter: Annelene Hayen

In der Sommerzeit halten wir uns mit dem Fahrrad fit.
Je nach Wind und Wetter werden die ca. 20 bis 30 km langen Routen geradelt. So kommen wir ganz schön weit rum.
Immer wieder wird die große Gruppe (meistens 14 –16) mit großen Augen bestaunt.

Die Tagestour im Sommer führte uns mit dem Schiff von Vegesack nach Worpswede, von dort führen wir dann mit unseren eigenen Rädern nach Berne zurück.

Mit dem Nordic-Walken beginnen wir dann pünktlich zur Winterzeit.
Nach dem gemeinsamen Start wird eine gute Stunde gelaufen.
Jeder kann sich die Strecke individuell einteilen.
So werden Touren von bis zu 7 km erreicht.
Der anschließende Klönschnack beim Kaffee gehört dazu.

Die Gruppenstärke hat sich auf mittlerweile 20 Teilnehmer erhöht.

Berne, den 31. Januar 2012

Annelene Hayen