

# Presse- Information

---

Neuer AOK-Radtreff in Hengstfeld startet in die Saison

## Jetzt in die Pedale treten

**Wer regelmäßig mit dem Fahrrad unterwegs ist, bremst Krankheiten aus und fährt der Müdigkeit davon. Beim AOK-Radtreff, der ab Donnerstag, 24. April um 19:30 Uhr am Vereinsheim Hengstfeld startet, heißt es deshalb wieder "aufsatteln" und raus in die Natur.**

Die Temperaturen steigen und die Tage werden heller. Für Freizeitradler kommt jetzt wieder die Zeit ihren Stoffwechsel anzukurbeln und somit die Fettverbrennung zu erhöhen. Aber Radfahren kann noch viel mehr. So wird beispielsweise das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und das Lungenvolumen vergrößert. Außerdem schont radeln Knie- und Fußgelenke. In der Gruppe macht der gesunde Ausdauersport am meisten Freude. „Speziell für alle Einsteiger und weniger leistungsorientierte Radfahrer bietet der Hengstfelder Radtreff eine zweite Gruppe. Wer schon länger nicht mehr sportlich aktiv war und unter Betreuung seine Fitness verbessern möchte, ist bei diesem Angebot genau richtig“ erklärt Radtreffleiter Günter Kellermann. Der Radtreff findet immer donnerstags ab 19:30 Uhr am Vereinsheim der SpVg Wallhausen-Hengstfeld statt.

Die Teilnahme am AOK-Radtreff ist kostenfrei und erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird empfohlen einen Schutzhelm zu tragen. Weitere Informationen gibt Günter Kellermann unter der Rufnummer 07955 7583.

Mehr zu den AOK-Radtreffs gibt es auch im Internet: [www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de).