

Radsport- und Fitness-Club- Markkleeberg e. V. (RFC)

... lädt sonntags zu Radtouren ein

... von manchen auch anerkennend „Robert Förster Club“ genannt, lädt in Zusammenarbeit mit dem Verein Sportfreunde Neuseenland e.V. und der Stadtverwaltung Markkleeberg (Tourismusförderung, Rebecca Heinze) zu regelmäßigen Radtouren ins Neuseenland und durch den Auenwald ein.

Unter dem Motto „Radfahren hält fit – mach mit“ treffen sich oft bekannte Sportler wie Robert Förster und Sportwissenschaftler, interessierte Freizeit- und Gesundheitssportler sowie Familien mit Kindern sonntags 10.00 Uhr am Biergarten des Forsthauses Raschwitz. Dann wird unter „fachwissenschaftlicher Aufsicht“ für die Gesunderhaltung und Fitness geradelt. Diese ein- bis zweistündigen angenehmen Touren mit trainingswirksamen Fahrgeschwindigkeiten sind auch mit dem Erkunden vieler Sehenswürdigkeiten verbunden. Über 40 Radler trafen sich schon beim „Anradeln“, weitere Interessierte werden erwartet – alle sind sie herzlich willkommen. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht und besondere Fahrräder sind auch nicht erforderlich.

„Je nach Leistungsfähigkeit bilden wir dann kleine Gruppen, die gemeinsam starten, aber unterschiedlich schnell unterwegs sein werden. Etwa 20 bis 30 Kilometer sind so problemlos für jeden zu schaffen“, sagt Professor Dr. Dietmar Junker. Er ist Sportwissenschaftler und war mehr als 15 Jahre Präsident des Sächsischen Radfahrer-Bundes. Seit über 20 Jahren trainiert er den Weltklasseradsportler und erfolgreichen Tour de France Teilnehmer Robert Förster aus Markkleeberg.

Mit Robert, er gewann im Mai das Neuseenland-Radrennen, ist Prof. Dr. Junker auch Gründungs- und Vorstandsmitglied des RFC-Markkleeberg e.V. und Koordinator sämtlicher Vereinsinitiativen.

Anliegen des RFC ist, aktiv mitzuwirken das Neuseenland für den Fahrradtourismus und als Radler- und Fitness-Sportlertreff des RFC-Markkleeberg e.V. zu entwickeln.

„Wenn die Gesundheits- und Fitness-Ausdauersportler nach etwa eineinhalb bis zwei Stunden wieder am Biergarten eintreffen, kann man sich in fröhlicher Runde noch bei einem ‚Radler‘ erfrischen und mit den Sportfreunden plauschen“, sagt Prof. Dr. Junker. Ziel des Vereins ist es unter anderem, ein interessantes, sport-

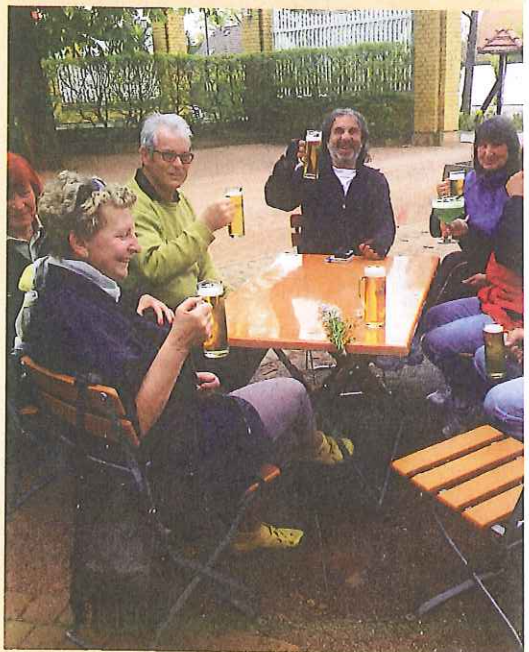
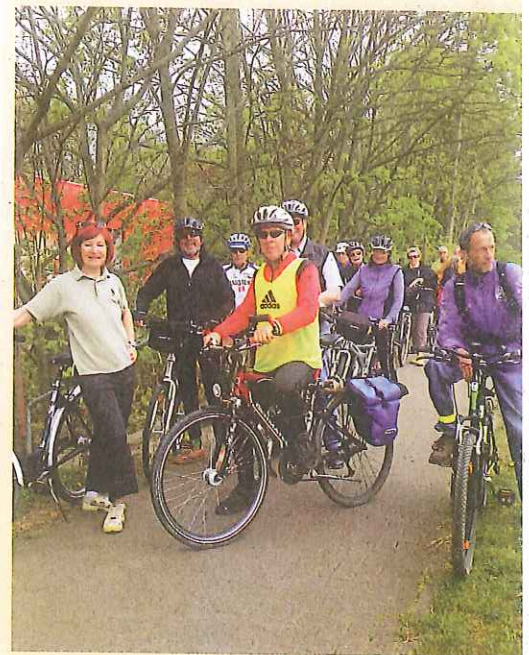
kulturelles und -touristisches Freizeitangebot anzubieten und neue Mitglieder für den RFC zu gewinnen. Der Verein ruft daher zum sonntäglichen „Radlertreff“ am Forsthaus auf, um etwas für die Gesundheit zu tun. „Wir fahren nicht auf öffentlichen Straßen. Übrigens sind Vereinsmitglieder, monatlicher Beitrag lediglich fünf Euro, ‚automatisch‘ unfallversichert“, so Prof. Dr. Junker.

■ **Tipp:** Radfahren eignet sich hervorragend therapeutisch für alle Übergewichtigen, die mehr oder weniger Probleme mit den Hüft-, Bein- sowie Fußgelenken und daher oft Schmerzen beim Gehen oder Laufen haben. Für sie ist Radeln, außer Schwimmen oft die einzige Möglichkeit, etwas abzunehmen und das Herz-Kreislauf-, das Stoffwechsel- und Atmungssystem zu trainieren sowie die Fitness zu stärken. „Fassen Sie Mut, jeder ist bei uns willkommen. Jeder der es möchte, erhält in Gesprächen mit Experten gute Tipps sowie sportwissenschaftliche Informationen zum richtigen, gesundheitsfördernden Radeln und zu Fahrrädern.“ Zudem unterstützt der RFC die Rehabilitation von Herz-Kreislauf Patienten.

Er beginnt jetzt in seinem Fitnissraum mit dem Reha-Herzsporttraining. Wer bereits Herz-Kreislaufkrankungen hatte und vom behandelnden Arzt eine Reha-Herzsport-Überweisung bekommt, kann daran teilnehmen.

Die jeweils einstündigen Trainings-, bzw. Übungszeiten im Fitness-Centrum (Wirtschaftsgebäude) am Rand des agrar-Parkes, Raschwitzstraße 11b, beginnen donnerstags 16.00 Uhr. Leitung: Jan Weise, lizenziertes Herzsporttrainer und Dr. med. Uwe Rattey.

as



■ Weitere Infos telefonisch unter:
0341 4229754 und 0173 5126870;
E-Mail: info@universum-akademie.de