

**Neuer Kurs**  
**ab 27. April 2019**



**NEU..NEU..NEU..NEU..NEU..NEU..NEU..NEU..NEU..NEU..NEU..NEU..NEU**

# Radtourentreff bei TURA

**\*\* Teilnahme auch für Nichtmitglieder möglich \*\***

Wenn ihr Lust habt, in einer netten Gruppe die Umgebung Norderstedts und Hamburgs zu erkunden, seid ihr bei uns herzlich willkommen.

- Wir fahren überwiegend auf verkehrsarmen Straßen und Wegen in landschaftlich reizvoller Umgebung.
- Mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 17 – 20 km/h sind wir eher sportlich unterwegs, wir passen uns aber trotzdem dem Tempo unserer Mitradler an.
- Wir tun damit auch etwas für unsere Gesundheit: regelmäßiges Radfahren verbessert die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und ist ein gelenkschonendes Training.
- Voraussetzung für die Teilnahme ist ein verkehrssicheres Fahrrad und gerne auch ein Fahrradhelm.
- Nicht Höchstleistungen, sondern das gemeinsame Erleben steht im Vordergrund unserer Touren, deshalb kehren wir unterwegs auch gerne mal auf eine Erfrischung ein.

**Wann:** ab Samstag, den 27.04.2019 14:30 - ca.17:30 Uhr  
die weiteren Termine sind:  
11.05./ 25.05./ 08.06./ 15.06./ 29.06./  
31.08./ 14.09./ und 28.09.2019

**Treffpunkt:** Eingang Sportplatz TURA Harksheide  
Am Exerzierplatz 16, 22844 Norderstedt

**Leitung:** Iris Haug

**Kosten:** TURA Mitglieder: 2,50 € pro Termin  
Nichtmitglieder: 5,00 € pro Termin



**Info und Anmeldung: TURA Geschäftsstelle, Tel. 040/5252118**

**E-Mail: [info@tura-harksheide.de](mailto:info@tura-harksheide.de)**

**Homepage: [www.tura-harksheide.de](http://www.tura-harksheide.de)**

Aerobic, Aikido, Angeln, Badminton, Basketball, Bauch-Beine-Po, Bodystyling, Cheerleader, Einradfahren, Eltern- und Kind Turnen, Fitnessgymnastik, Fitness-Studio, Fußball, FitFight, Handball, Herzsport, Iaido, Inline Skaten, Judo, Karate, Kindertanz, Kinderturnen, Langhantelworkout, Leichtathletik, Leistungsturnen, Lungensport, Nordic Walking, Orientierungslauf, Osteoporose, Pilates, Qi Gong, Rückenfit, Schach, Schwimmen, Seniorsport, Skat, Schwimmen, Spielmannszug, Sportabzeichen, Sport und Spiel für Kinder und Erwachsene, Sport pro Rücken und Gelenke, Tanzsport, Tischtennis, Verschiedensport, Vital Äter werden, Volleyball, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Zumba.



**Turn – und Rasensportverein  
Harksheide von 1945 e. V.**

Am Exerzierplatz 16, 22844 Norderstedt

Tel. 040 / 525 21 18

E-Mail: [info@tura-harksheide.de](mailto:info@tura-harksheide.de)

Öffnungszeiten:

Fax 040/525 62 03

[www.tura-harksheide.de](http://www.tura-harksheide.de)

Mo. 16:00 - 19:00 Uhr

Di., Mi. 09:00 - 13:00 Uhr

Do. 15:00 - 18:00 Uhr