

## Nordic Walking beim LC Solbad Herrliche Aussichten garantiert



Blick von der Plattform unterhalb der Johannessegge

Wir haben **LUST** auf

- Bewegung
- Gesundheit
- Gemeinschaft
- Natur
- Nordic Walking
- und viel mehr

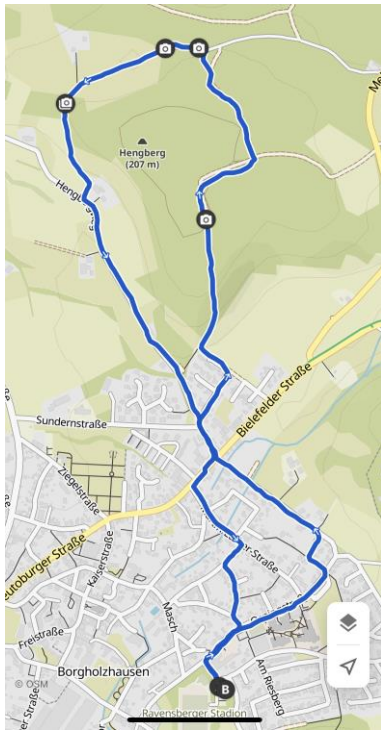


Es ist ein wahrer Genuss, dienstagsmorgens  
und/oder mittwochsabends  
über Stock und Stein  
Borgholzhausen und die Umgebung  
„abzuwalken“:

z. B. den Barenberg hoch,  
wenn der Ginster blüht.



Nach dem Treffen auf dem Parkplatz am ‚Ravensberger Stadion‘ durchstreifen wir auf einer Vielzahl von Wegen rund 60 Minuten lang die Natur und kommen in vielen Fällen leicht an eine Distanz von sechs und zum Teil auch mehr Kilometern, wobei wir beim Tempo auf die unterschiedlichen Leistungsstärken eingehen.



... so schön wie im Urlaub



... plötzlich „Kahlschlag“

z. B. die 5km-Runde „Hildegard – Wald“

Es gibt auch jede Woche reichlich Gesprächsstoff – seien es die kleinen Geschichten und Erlebnisse der vergangenen Woche oder auch die großen Themen in der Welt.

Aufgrund einer gemeinschaftlichen Teilnahme an einem Borgholzhausener Gewinnspiel konnten wir 2022 im ‚Eiscafé Ferreira‘ ausgiebig schlemmen – was für ein Spaß.



Auf unseren  
Streifzügen  
gibt es immer  
wieder mal etwas

... zu naschen oder

... zu schmücken





Die Walking-Runden werden natürlich bei jedem Wetter gedreht – Sonne/Hitze, Regen, Eis + Schnee, nichts hält uns ab.

Im Sommer finden dann und wann außerordentliche Treffen statt: so gab es ...



... einen Grillabend auf Schloß Brincke inkl. Schloßführung,



... einen Spaziergang in Tatenhausen und einen geselligen Abend im dortigen Gasthof,



... einen Sonntags-Lunch (z. B. 'Rossini' am 4. September 2022) mit anschließendem Spaziergang in Eggeberg „rund um den Golfplatz“.

Wöchentlich bildet ein Besuch des Café Schulze den Abschluss der Nordic Walking-Runde der Dienstags-Walker, um noch ein Stündchen zu klönen.



Auch im Sommer 2023 freuen wir uns neben den heimatlichen Touren wieder auf viele interessante Ziele in der näheren und etwas weiteren Umgebung.

**Die aktive sportliche Betätigung an der frischen Luft wirkt positiv auf Herz und Kreislauf, Stoffwechsel und Atmung. Geistige Frische und Stressabbau ist garantiert.**