



Radfahren und Gesundheit

Radfahren stärkt Körper und Seele –

dies bekräftigt eine Studie der Deutschen Sporthochschule. Die weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Kniegelenksprobleme und Herzkreislauf-Störungen lassen sich mit Radfahren vorbeugen.

Die ausgewogene körperliche Aktivität kann das **Herzinfarktrisiko um 50 %** senken und, da ein Großteil des Körpergewichts durch den Sattel abgefedert wird, werden die **Gelenke geschont** und dadurch das Arthroserisiko gesenkt.

Zu guter Letzt wirkt sich das regelmäßige Strampeln **positiv auf das Immunsystem** aus. Das Gehirn baut Stresshormone ab. Der Ruhepuls sinkt um bis zu 10 Schläge pro Minute und das Herzvolumen steigt – der Körper wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die beste Botschaft lautet: Sie müssen kein Leistungssportler sein, um zu profitieren. Gerade moderate Bewegung bringt erstaunliche Effekte. Holen Sie Ihr Fahrrad aus dem Winterschlaf, steigen Sie auf und erinnern Sie sich an das herrliche Gefühl, Licht, Luft und Fahrwind auf der Haut zu spüren.

Ihr Körper und Ihre Seele werden es Ihnen danken!

Radler werben Radler



So einfach geht's

- Sie sind mit uns bereits einmal verreist und haben Freunde denen Sie RÖSCH-Radreisen wärmstens empfehlen wollen? Dann nennen Sie uns bitte deren Anschrift und wir senden Ihren Freunden umgehend einen Reisekatalog zu!
- Bucht einer Ihrer Freunde innerhalb der nächsten 12 Monaten nach Ihrer Empfehlung erstmals eine mehrtägige Reise bei uns, erhalten Sie bei Ihrer nächsten Buchung eine Prämie über 25 € gutgeschrieben.

Freunden wünscht man nur das Beste!



Testen Sie uns!

Sie haben noch keine Reise bei uns gebucht und möchten uns gerne kennen lernen? Dann verschaffen Sie sich mit einer Tages-Radreise einen Eindruck. Wenn es Ihnen gefallen hat und Sie Lust auf eine mehrtägige Radreise in der laufenden Radsaison bekommen haben, dann erhalten Sie wieder 50 % (28 €) des Reisepreises zurück. Lassen Sie sich überzeugen!

