

# Seniorenradfahren 2025

Wann: **jeden 2. Dienstag im Monat**

Treffpunkt um 13:00 am Ortsplatz in Arnreit



Wir starten unsere Radsaison **vorwiegend auf Asphaltstraßen** am:

- **DI 08. April:** ca. 40Km 770Hm Mosthütte-Minihof-Geiselreit-Arbesberg
- **SO 04. – FR 09. Mai:** Radreise nach Istrien mit **WIR aktiv REISEN** des OÖSB
- **DI 13. Mai:** ca. 52Km 1030Hm Sarleinsbach-Schröck-Niederkraml-Oepping
- **DI 10.Juni:** ca. 56Km 1270Hm Auhäuser-Ahorn-Salmesmühle-Nösselbach
- **SO 22. bis MI 25. Juni: Radtage OG Arnreit** im Raum Bad Radkersburg  
4 Radrouten von ca. 50 - 85 Km in **Slowenien & Ungarn & Südsteiermark**
- **FR 27. Juni Landes-Radtag 2025** in Rohrbach-Berg. *Ausführliche Infos folgen.*
- **DI 08. Juli:** ca. 53Km 1140Hm Maria-Bründl-Emmersdorf-Niederkappel-Neufelden
- **FR 18. Juli: Bezirks-Radtag 2025** in Peilstein *Ausführliche Infos folgen.*
- **DI 12. August:** „za da Herta es Båd ca. 51Km 1010Hm Steinbach.-Niederwaldk.-Kirchberg
- **DI 02. September:** ca. 52Km 1160Hm Damreit-R5-Auhäuser-Iglbach
- **DI 14. Oktober:** ca. 49Km 1080Hm Meising-Wolf-Ohnersdorf-Altenfelden
- **MI 15. Oktober:** 13:00h Abschluss Treffen der „**Arnreiter Radfreunde**“ im GH Stöbich Etzerreit.

❖ **„GEMEINSAM BEWEGEN. GESÜNDER LEBEN.“** so lautet das Jahreshmotto des OÖ-Seniorenbundes für das kommende Jahr 2025.

Regelmäßiges Radfahren kann mit Fug und Recht als wertvolles Training für Seniorinnen und Senioren bezeichnet werden. Denn durch die komplexe Bewegung an der frischen Luft werden Körper, Geist und Seele angeregt. Und im Idealfall lernen wir dabei sogar unsere Heimat ein Stück weit besser kennen.

Regelmäßiges Radfahren verbessert die Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und reduziert das Risiko für Herzkrankheiten, Bluthochdruck und Schlaganfälle. Schon ein **wöchentliches Radfahrtraining von etwa Minuten hilft**, um das Herz zu stärken.

**Unfall-und plattenfreie Radausfahrten wünscht Euch GUIDE Hans**

Tel.: +43 664 73554659 Mail: [johann.woegerbauer@aon.at](mailto:johann.woegerbauer@aon.at)

