

Erlebnistipp Schifffahrten entlang des Weser-Radwegs

„Schiff ahoi und Leinen los!“

Genießen Sie die abwechslungsreichen Rund- und Linienfahrten entlang des beliebten Weser-Radwegs und entdecken Sie malerische Ortschaften, sanfte Hügel, grüne Wälder und viele wunderschöne Sehenswürdigkeiten, die sich an den Fluss schmiegen.

Auf gut 300 km begleiten die Schiffe den Weser-Radweg von Bad Karlshafen bis Bremen durch schöne, abwechslungsreiche Landschaften vorbei an vielen Sehenswürdigkeiten. Fahrräder können selbstverständlich mit an Bord genommen werden!

Regelmäßige Linienfahrten werden im Weserbergland zwischen Bad Karlshafen, Höxter, Polle, Bodenwerder und Hameln angeboten (Holzminden, Rinteln auf Anfrage).

1- bzw. 2-stündige Schifffahrten können Sie in Höxter, Bodenwerder und Hameln unternehmen. Ermäßigte Fahrpreise gelten für Kinder zwischen 6 bis 12 Jahren, Kinder unter 6 Jahre fahren kostenlos.



Fordern Sie den kompletten Fahrplan an und finden Sie auch für sich das passende Schifffahrtserlebnis!

Ausführliche Informationen zu allen Fahrten erhältlich bei:
Flotte Weser GmbH & Co.KG, Am Stockhof 2, 31785 Hameln
Tel. 0 51 51-93 99 99, Fax 0 51 51-93 99 933

E-Mail: hameln@flotte-weser.de, www.flotte-weser.de

- PR-Text -

Ein Sport für jedes Alter

Golf hat sich längst zum Trendsport entwickelt. Über 640.000 Golfer in Deutschland üben dieses Hobby bereits in der freien Natur aus. Und es gibt in der Tat viele Gründe, in diesen Sport mal rein zu schnuppern.

Es ist nie zu früh oder zu spät, mit dem Golfsport zu beginnen. Während der eine schon als Kind seinen ersten Golfball schlug, startet ein anderer erst, nachdem er schon viele Sportarten ausprobiert hat. Keine andere Ballsportart lässt sich so individuell auf die Bedürfnisse und das Leistungsvermögen eines Spielers ausrichten. Der Golfer spielt gegen sich selbst und den Platz. Wer nicht allein spielen möchte, findet schnell einen Mitspieler. Und auch das ist ziemlich einzigartig an diesem Sport: Durch ein ausgeklügeltes Vorgabensystem spielt das Alter oder jeweilige Leistungsvermögen der einzelnen Golfer keine Rolle. Sie können gemeinsam über die Runde gehen oder sich sogar im Wettkampf messen. Also ein Spaß für alle. Dadurch ist auch kaum eine Sportart besser geeignet, um mit seinem Partner gemeinsam sportlich aktiv zu sein.

Eine Wohltat für Körper und Seele

Wer mit seinen Freunden eine Runde Golf spielt, genießt nicht nur die Natur und das spannende Spiel, er tut auch eine Menge für seine Gesundheit. Eine schwedische Studie kommt zu dem Ergebnis, dass Golf Spielende eine längere Lebenserwartung haben, als Nicht-Sportler. Wer im Alter regelmäßig golfe, lebe im Durchschnitt fünf Jahre länger, so



Golf - eine Sportart für Körper, Seele und mehr Lebensfreude

das Fazit der Stockholmer Wissenschaftler. Golf fördert Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Konzentration und nicht zuletzt auch die Ausdauer. Diese Kombination macht Golf zu einer idealen Sportart für alle, die gesund bleiben wollen.

Bei einer vollen Runde legt der Golfer eine Strecke zwischen 8-9 km in 4 bis 4,5 Stunden zurück. Die Sauerstoffaufnahme des Körpers steigt um das Zwei- bis Vierfache an. Jeder Schwungeinsatz beim Schlagen des Balles entspricht einer vollen gymnastischen Betätigung ohne Gefahr einer Überanstrengung. 124 Muskeln des Körpers werden dabei beansprucht. Nach einer Studie der Technischen Universität in München verliert ein 80 Kilo schwerer Golfer auf seiner Runde bis zu 1.700 Kalorien. Immunsystem und Ausdauer werden durch die ständige Bewegung in der freien Natur gestärkt. Und das alles geschieht im wahrsten Sinne des Wortes spielerisch.

„Sportlich, Familiär und Gesellig“ ist das Motto des Golfclubs Ravensberger Land in Enger. Und wenn Sie jetzt neugierig geworden sind, kommen Sie einfach mal unverbindlich vorbei und schnuppern Sie in eine neue Welt - die Sie vielleicht nicht mehr loslässt.

Faszination Golf

**Sportlich
Familiär
Gesellig**

Schnupperkurs für Jedermann nur: **19,-€**

- Driving Range mit großem Übungsgelände
- Service-Gastronomie im stilvollen Clubhaus

Golfclub Ravensberger Land

mit 18-Loch-Par 72 Anlage

Informationen: Frau Barthel - Tel.: 052 24 - 797 51

Südstraße 96 • 32130 Enger • www.gc-rl.de

