



Schwäbische  
Bauernschule  
Bad Waldsee

## Fit und aktiv auf zwei Rädern

Im Seminar „Gesund auf dem Fahrrad unterwegs“ dürfen Sie sich eine ausgewogene Mischung aus sportlicher Betätigung, Erholung und Achtsamkeit gönnen. Entdecken Sie dabei **neue (Rad-)Wege**, die nicht nur zur Verbesserung Ihrer Fitness beitragen, sondern Ihnen vor allem auch helfen, den **alltäglichen Druck** und **Stress** besser zu bewältigen. Das Seminar bietet dabei sowohl **theoretische Einblicke** als auch **praktische Anleitungen** zur erfolgreichen Prävention und Gesundheitsförderung durch das Radfahren. Zudem erlernen Sie **wesentliche Grundlagen der Fahrsicherheit und Tourenplanung**.

## BAUERNSCHULE KANN AUCH

ANDERS

Während des Seminars sind Sie auf dem eigenen Fahrrad in der Gruppe unterwegs. **Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen in die Pedale zu treten und in Bewegung zu kommen.**

**Termin:** **Donnerstag, 18. Juli ab 09.00 Uhr bis  
Sonntag, 21 Juli 2024 ca. 13.00 Uhr**

**Ort:** Schwäbische Bauernschule Bad Waldsee  
Frauenbergstr. 15, 88339 Bad Waldsee

**Leitung:** Florian Eisele

**Zielgruppe:** Das Seminar richtet sich an Pedelecfahrer:innen (E-Bike) und sportliche Radfahrer:innen, die leicht 30 km pro Tag fahren können

**Kosten:** **380 € im EZ**



**Anmeldung & weitere Infos unter:**

Telefon: 07524/4003-0

E-Mail: [bauernschule@lbv-bw.de](mailto:bauernschule@lbv-bw.de)  
[schwaebische-bauernschule.de](http://schwaebische-bauernschule.de)