

# Gute Gründe fürs Velofahren

## Gesundheit / Mentaler Bereich / Wohltat / Fahrspass / Vereinsleben

### Gesundheit :

Regelmässiges Radfahren sorgt für eine gesunde Verdauung und senkt das Krebsrisiko

Es gibt wahrscheinlich nur wenige Hobbys die noch gesünder sind...

Die Bewegungen beim Radfahren, die keine so grosse Belastung der Knie und Fussgelenke darstellt wie andere Sportarten, zb. Fussball...

Es gibt immer mehr übergewichtige Kinder und Erwachsene. Umso unentbehrlicher sind sportliche Betätigungen die möglichst alle Altersklassen ansprechen sollten.

Das Radfahren hilft auch, das Körperfett möglichst klein zu halten sowie den Cholestrinspiegel möglichst zu senken.

### Mentaler Ausgleich und Wohltat :

Die körperlichen Vorzüge des Radfahrens sind am augenfälligsten. Auch Mental kann man vom Radfahren nur profitieren.

Regelmässige frische Luft und „Sonne“ in der Natur erhöht das Wohlbefinden deutlich.

Es ist unglaublich, wie schnell mit dem Fahrrad die Kilometer und schöne Landschaften an einem vorbeiziehen !

### Fahrspass und Vereinsleben :

Radfahren bedeutet Anstrengung sowie Spass zugleich. Es fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Du kannst dich nur auf deine Bewegungen, sowie die vielen schönen vorbeiziehenden Gegenden und die Strasse konzentrieren.

### ***Also schwingen wir uns aufs Rad und Pedalen hinaus in die Freiheit.***

Der Beitritt zu unserem Verein (VRP) ist eine tolle Art, neue Menschen und Landschaften (auch Grenzüberschreitend ) kennen zu lernen.

Die Vereinigten Radler Pratteln ( VRP ) geben auch diverse Grundlagen und Tipps fürs Radfahren wie zb :

- Das Pflegen eines Fahrrades
- Reparaturen am Fahrrad
- Richtige Einstellungen eines Fahrrades
- Es gibt mehr als nur ein Zeichen zum Abbiegen links oder rechts
- Zeichensprache im Gruppenfahren
- Ernährung
- Und vieles mehr....