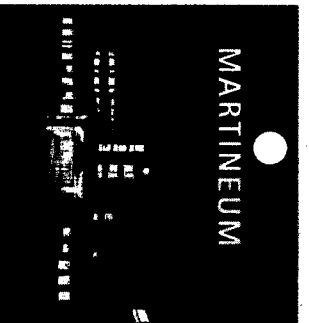


# Mit Bewegung ins neue Jahr starten

12/2015

## TVE bietet neue Spaziergänge und Radtouren 50plus

**W**eihnachten steht vor gebote, um im Freien Sport monatlichen 50plus-Radel- www.tve-burgaltendorf.de vitäten an, die A der Tür, der Winter zu treiben oder sich einfach touren mit Einker zu, und oder telefonisch im Büro un- Entspannungstü noch nicht so ganz – also raus nur an der frischen Luft zu zwar erstmals wieder am ter 570397. Mindestens fünf so umfassen wie bewegen. Für diejenigen, die Samstag, 14. Februar: Bei der Teilnehmer sollten zusammen orientiertes mancher sagen. Im neuen es ganz ruhig angehen lassen „Winter-Wellness-Seerunde“ men kommen, mehr als zehn Informationen Jahr gibt es wieder viele An- möchten, gibt es beispielsweise stehen, wie bei allen Touren, werden es im Regelfall nicht säulen- und W



[www.martineum-essen.de](http://www.martineum-essen.de)

- PFLEGE UND WOHNEN IM ALTER
- TAGESPFLEGE / KURZZEITPFLEGE
- GERONTOPSYCHIATRIE
- GEHÖRLOSENARBEIT
- PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Augenerstraße 36 · Essen-Steele  
Tel.: 0201 - 5023-1

Essen-Burgaltendorf (TVE) Luft, Geselligkeit und Spaß die Teilnehmer ab 12 Uhr Lauferinnen weiterhin das Angebot des im Vordergrund. Zu den vom Aktiv Punkt, Holteyer TVE-Büro im Sport-, Freizeit- und Gesund- Veranstaltungen dieser Ak- Straße 29, etwa 45 Kilometer Holteyer Straße geheits-Treffs, Spaziergänge in tionserhe dürfen sich auch an der Ruhr entlang in Rich- geisterte Men der Gruppe zu unternehmen. Partner von teilnehmenden tung Streele, Heisingen, Bal- Alters, die nicht jeweils der Marktplatz Bur- selbst wenn sie kein Mitglied dreh und Burgaltendorf. Eine ein werden möc Ausgangs- und Endpunkt ist TVE-Mitgliedern anmelden, denysee, Werden, Kupfer- Mitglied in ein baum, spaziert wird im 14-tä- 2 Euro, für Mitglieder ist die „Südtiroler Stuben“ vorgese- Sportbund übri 14 bis 16 Uhr. Der nächste jeweils ein Fahrrad - Typ ist gegen 16 Uhr sein. Tourleiter in ihrer direkteren Termin nach der Winterpa- egal, auch eBikes sind mög- lich: Das Tragen eines Helms wird sehr empfohlen, wette- an der Ruhr entlang informieren – se ist allerdings erst Montag, 7. März 2016.

### Winter-Wellness

#### Seerunde

Ganz gemütlich geht es dem Tourdatum anmelden, der TVE Burgaltendorf übr- net über die Seerunde im neuen Jahr auch bei den zum Beispiel online über gens Sport- und Freizeitakti- nersportbund.d

### 45 Kilometer an der Ruhr entlang

Speziell für die Generation

mitfahren möchte, sollte sich

bis spätestens drei Tage vor

der über 60-jährigen bietet

der TVE Burgaltendorf übr-

net über die Seerunde im neuen Jahr auch bei den zum Beispiel online über gens Sport- und Freizeitakti- nersportbund.d