

Das Münsterland erfahren

30 Radtouren durch malerische Landschaften, zu reizvollen Städten und zu kulturellen Highlights

Das Fahrrad ist in Münster das beliebteste Verkehrsmittel, über 100.000 Menschen nutzen das dort so genannte „Leeze“ täglich. Auch das Umland der Stadt eignet sich mit seinen ca. 4.500 Kilometern an ausgebauten Fahrradwegen besonders gut für eine ausgedehnte Tour. Die 30 abwechslungsreichsten davon zeigt die Neuerscheinung »Das Münsterland erfahren« (Bruckmann Verlag). Erkunden Sie das Münsterland mit dem Fahrrad oder E-Bike. Dieser Radführer bietet alle Facetten der Region und führt an typischen Bauernhöfen, Mooren, Seenlandschaften und weiten Feldern vorbei. Cafés und Gasthöfe entlang der Fahrradrouten laden während der Tagestouren zu entspannten Pausen ein. Der ideale Reiseführer für alle Radfahrer, die das Münsterland aktiv, aber ohne Anstrengung kennenlernen möchten. Mit leichten bis mittelschweren Tagestouren und mit GPS-Tracks zum Download und vielen praktischen Tipps für unterwegs.

Das Münsterland erfahren

Linda O'bryan Und Hans Zaglitsch

Bruckmann Verlag, 160 Seiten, ISBN: 978-3-7343-1366-0, Preis: 19,99 Euro



Fairways, Fitness und Vergnügen

- PR-Text -

Die 730 im Deutschen Golf Verband organisierten Golfanlagen verzeichnen insgesamt über 642.000 registrierte Mitgliedschaften. Immer mehr Menschen lassen sich für diesen außergewöhnlichen Sport begeistern und das hat Gründe.

Kaum eine andere Sportart bietet die Möglichkeit, einen sportlichen und ausgeglichenen Wettkampf unabhängig vom individuellen Leistungsniveau auszutragen. So kann ein Anfänger gegen einen Spieler mit mehrjähriger Turnierfahrung antreten - und gewinnen. Zudem findet der Wettkampf über alle Altersgrenzen hinweg statt. Ein 65-Jähriger kann im Rahmen eines Clubturniers zum Beispiel gegen eine Zwölfjährige spielen - und verlieren. Dadurch ist auch kaum eine Sportart besser geeignet, um mit seinem Partner gemeinsam sportlich aktiv zu sein. Dazu kommt, 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.

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. Ein einziger Golfschwung beansprucht bis zu 124 Muskeln. Damit zählt Golf zu den koordinationsstärksten Sportarten. Auf einer 18-Locher-Runde, die im Durchschnitt etwa vier Stunden dauert und während der eine Distanz von gut acht bis zehn Kilometern zurückgelegt wird, verbrennt der Körper circa 1.700 Kalorien - mehr als bei zwei Stunden Tennis oder einer Stunde Joggen. Golf fördert Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Konzentration und nicht zuletzt auch die Ausdauer.



Golf - eine Sportart für Körper, Seele und mehr Lebensfreude

Diese Kombination macht Golf zu einer idealen Sportart für alle, die gesund bleiben wollen.

Golf wird aber nicht nur als Sport, sondern als Gesamterlebnis wahrgenommen. Die Kombination von gesunder Bewegung an der frischen Luft und einem einmaligen Naturerlebnis ist eine Besonderheit. So stellte eine repräsentative Marktforschungsstudie des Deutschen Golf Verbandes fest, dass der Hauptgrund für das Interesse von Nicht-Golfern am Golfsport die Erholung und Entspannung in der freien Natur ist.

„Sportlich, Familiär und Gesellig“ ist das Motto des Golfclubs Ravensberger Land vor den Toren Bielefelds 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.

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

