



AOK-GESUNDNAH Radeln und Biken – für Jung und Alt!

Termin	Aktion	Links und Anmeldeinformationen
<p>29.01.2026, 19 Uhr</p> 	<p>Vortrag Mediterrane Power auf dem Rad – nachhaltige Ernährung für Fitness, Gesundheit und Leistung</p>	<p>Veranstaltungsadresse: Ruderclub Nürtingen Wörthstr. 20, 72622 Nürtingen</p> <p>Anmeldung: gesundheitsteamnef@bw.aok.de Tel. 0711 6525-46761</p> <p>Ob Ausdauertraining, Muskelaufbau oder Fettverbrennung – ohne die richtige Ernährung bleibt sportlicher Erfolg oft aus. Die mediterrane Küche bietet dafür eine ideale Grundlage: reich an frischem Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und hochwertigem Olivenöl. Sie liefert Energie für Training und Wettkampf, unterstützt die Regeneration und leistet gleichzeitig einen Beitrag zur Nachhaltigkeit.</p>
<p>19.03.2026, 19 Uhr</p> 	<p>Vortrag Clever trainieren - statt nur zu schwitzen Mit smarter Trainingssteuerung und Alltagswissen zu mehr Gesundheit, Leistung und Lebensfreude</p>	<p>Veranstaltungsadresse: Sportvereinszentrum VfL Kirchheim Jesinger Str. 105, 73230 Kirchheim/Teck</p> <p>Anmeldung: gesundheitsteamnef@bw.aok.de Tel.: 0711 6525-46761</p> <p>Parkmöglichkeit am Schloßgymnasium.</p> <p>In diesem Vortrag erfahrt ihr, wie gezieltes Ausdauertraining wirkt, wie man den eigenen Fettstoffwechsel aktiviert und Trainingszeit optimal nutzt – für mehr Leistung, gesunde Gewichtsreduktion oder einfach mehr Energie im Alltag. Unsere Experten nehmen euch mit in die spannende Welt des Energiestoffwechsels und der Trainingssteuerung. Dabei geht ihr zusammen einigen typischen Trainings- und Ernährungstrends auf den Grund und könnt hinterher selbst entscheiden- Mythos oder Wahrheit?!</p> <p>Für Einsteiger/innen mit dem Wunsch nach mehr Gesundheit oder Gewichtsabnahme, E-Biker, vielbeschäftigte Alltagsradler und leistungsorientierte Freizeitsportler – sowie Trainer/innen, die Trainingsprinzipien praxisnah vermitteln wollen.</p>

**13.04.2026,
10.00 – ca. 16.00 Uhr**



Radtour zum Backhäusle Linsenhofen

Anheizen des Holzbackofens, Teig machen, backen, genießen: Brote, (salzige) Kuchen, Pizza stehen an diesem Backhaustag auf dem Programm.

Treffpunkt:

Wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

Anmeldung:

radel-in@posteo.de

Projektförderung durch die AOK, es müssen nur die Materialkosten (vor Ort) bezahlt werden.
Das Backen findet auch bei schlechtem Wetter statt, in diesem Fall Anreise mit der Tälesbahn oder individuelle Anreise.

23.04.2026



Sicherheit und Fahrspaß mit dem E-Bike- Pedelec Training für Seniorinnen und Senioren

Die Teilnehmenden erhalten unter fachkundiger Anleitung das notwendige Wissen zur Technik, zur rechtlichen Stellung von Pedelecs und Informationen über die neuesten Verkehrsregeln. Bei dem Training werden besonders das Anfahren, Bremsen, Anhalten, Ausweichen sowie die Einschätzung der Geschwindigkeit und den Umgang damit ausführlich geübt.

Treffpunkt:

Nürtingen

Weitere Infos und Anmeldung:

Kreisseniorenrat Esslingen e.V.
E-Mail: info@ksr-es.de

<https://kreisseniorenrat-esslingen.de/category/aktuelles/termine-veranstaltungen/>

Dauer 2,5 Stunden, max. 14 Teilnehmer, betriebssicheres Pedelec und Fahrradhelm müssen mitgebracht werden, Kosten 30,- € pro Teilnehmer (Barzahlung vor Ort), bei unentschuldigtem Fehlen nach der Anmeldung muss ein Unkostenbeitrag von 20 € erhoben werden.

26.04.2026, 10 Uhr



Familien-Radausfahrt

Die Radtour ist für Familien mit Kindern geeignet.
Gefahren wird auf geschotterten Wald- und Wiesenwegen, aber auch auf öffentlichen asphaltierten Radwegen.

Treffpunkt:

Sportheim des TSV- Neckartenzlingen
Im Heiligen Bronn 1
72654 Neckartenzlingen

Anmeldung:

<https://skirad.aidaform.com/familien-radausfahrt>

Bitte mitbringen: Helm, gefüllte Trinkflasche, verkehrstüchtiges Fahrrad (MTB), gerne auch mit E-Bike.

28.04.2026, 18.30 Uhr

**MTB – Treff Reudern
Schnupperkurs MTB-Hobbygruppe**

**Treffpunkt:
Sportplatz Reudern**



Keine Anmeldung erforderlich.

Bitte Helm und Trinkflasche mitbringen!
Es besteht Helmpflicht!

Mit oder ohne E-Bike, Helmpflicht. Schotter – und Radwege, ggf. auch kurze schmale Wegpassagen. Zielgruppe: 50 +

**06.05.2026,
jeweils 18.30 Uhr**

**Schnuppertermin für jeweils einmal die
MTB-Cross-Gruppe und Fun-Gruppe**

**Treffpunkt:
TSV-Sportanlagen Heiligenbronn**
Heiligen Brunnen 1
72654 Neckartenzlingen



Anmeldung:
<https://ski-rad-neckartenzlingen.de/radtreffs>
(Online-Formular „Nachricht an uns ...“ auf der Homepage)

Es wird grundsätzlich immer mit HELM gefahren – bitte mitbringen.
Beleuchtung ist in den Abendstunden absolut NOTWENDIG!

07.05.2026

**Sicherheit und Fahrspaß mit dem E-Bike-
Pedelec Training für Seniorinnen und
Senioren**

Treffpunkt:
Dettingen/Landfrauen



Weitere Infos und Anmeldung:
Kreissenorenrat Esslingen e.V.
E-Mail: info@ksr-es.de
Homepage: <https://kreissenorenrat-esslingen.de/category/aktuelles/termine-veranstaltungen/>

Die Teilnehmenden erhalten unter fachkundiger Anleitung das notwendige Wissen zur Technik, zur rechtlichen Stellung von Pedelecs und Informationen über die neuesten Verkehrsregeln. Bei dem Training werden besonders das Anfahren, Bremsen, Anhalten, Ausweichen

sowie die Einschätzung der Geschwindigkeit und den Umgang damit ausführlich geübt.

Dauer 2,5 Stunden, max. 14 Teilnehmer, betriebssicheres Pedelec und Fahrradhelm müssen mitgebracht werden, Kosten 30,- € pro Teilnehmer (Barzahlung vor Ort), bei unentschuldigtem Fehlen nach der Anmeldung muss ein Unkostenbeitrag von 20 € erhoben werden.

18.06.2026



Sicherheit und Fahrspaß mit dem E-Bike- Pedelec Training für Seniorinnen und Senioren

Die Teilnehmenden erhalten unter fachkundiger Anleitung das notwendige Wissen zur Technik, zur rechtlichen Stellung von Pedelecs und Informationen über die neuesten Verkehrsregeln. Bei dem Training werden besonders das Anfahren, Bremsen, Anhalten, Ausweichen sowie die Einschätzung der Geschwindigkeit und den Umgang damit ausführlich geübt.

Treffpunkt:

Kirchheim auf dem Übungsplatz in Dettingen

Weitere Infos und Anmeldung:

Kreissenorenrat Esslingen e.V.

E-Mail: info@ksr-es.de

Homepage: <https://kreissenorenrat-esslingen.de/category/aktuelles/termine-veranstaltungen/>

Dauer 2,5 Stunden, max. 14 Teilnehmer, betriebssicheres Pedelec und Fahrradhelm müssen mitgebracht werden, Kosten 30,- € pro Teilnehmer (Barzahlung vor Ort), bei unentschuldigtem Fehlen nach der Anmeldung muss ein Unkostenbeitrag von 20 € erhoben werden.

23.06.2026, 10 Uhr



Bänklestour mit Literatur

Wir fahren die schönsten Ruhebänkle in Richtung Kirchheim/Albvorland mit dem Fahrrad an. Zwischendurch kleine Vorleserunden mit Fahrradliteratur, Sagen zu Teck und Neuffen und eine Märchenstunde mit Lisa Schönamsgruber. Mittagseinkehr.

Treffpunkt:

Dorog Platz (Ludwigstraße)
73240 Wendlingen am Neckar

Anmeldung:

radel-in@posteo.de

In Zusammenarbeit mit dem Stadtjugendring Nürtingen

