



## Nordic-Walking Lauftreff in Minden.

Der Nordic-Walking Lauftreff der Rheuma-Liga Niedersachsen AG Bad Nenndorf hat seinen Sommerausflug nach Minden/Westfalen unternommen.

Am 23 Juni 2014 hat sich der seinem alljährlichen getroffen. Um pünktlich Kleinbus einer Teilnehmerin Bad Nenndorf gestartet um Minden/Westfalen zu sicher zum Weserparkplatz Nach einem kleinen Schuck



Nordic-Walking Lauftreff zu Sommerausflug in der Region 11:00 Uhr sind wir mit dem mit 7 Läufern am Hallenbad in unsere Tour nach beginnen. Mechthilde hat uns „Kanzlers Weide“ gefahren. „Hugo“ sind wir über die

Fußgängerbrücke auf die Westseite der Weser gelaufen. Ab hier sind wir dann in Richtung „Wasserstraßenkreuz“ dynamisch mit „Stockeinsatz“ am Weserufer gewalkt. Nach dem „Aufstieg“ zum Mittellandkanal sind wir am Ufer Richtung Westen noch weitere Kilometer sportlich bei starkem Gegenwind bis zum Bayernring vorangekommen. Ab dort haben wir uns im Innenstadtbereich ein nettes Restaurant gesucht um dort uns endlich mit Mittagessen zu stärken. Zu diesem Zeitpunkt hatten wir bereits ca. 7,5 KM gelaufen. Nach der Mittagspause sind wir durch die Altstadt von Minden geschlendert und haben uns an schönen Kirchen und mittelalterlichen Häusern erfreut. Am Markt genossen wir noch einen Kaffee zum Abschluss des Ausfluges und sind dann mit vielen neuen Eindrücken zum Bus zurückgegangen um dann den Nachhauseweg anzutreten. Gegen 18:00 Uhr haben wir in Bad Nenndorf den Tag abgeschlossen. Der nächste Ausflug geht in die Planung.



Wer Interesse hat in Zukunft an unseren wöchentlichen Lauftreffen teilzunehmen, kann unter <http://www.rheuma-liga-nenndorf.de> weitere Informationen einsehen und mit uns Kontakt aufnehmen.