



Newsletter 03.2025

Meckenheim, 08. April 2025

Liebe Mitglieder,

in den nächsten Tagen stehen **eine Wanderung, zwei Radtouren, unser neu konzipiertes Samstag-Fitnesstraining** und unsere **Mitgliederversammlung** auf dem Programm.

Sa. 12.04.2025 Eröffnungstour-Rad

Treffpunkt ist um **10:00 Uhr** Kirchplatz in Meckenheim. Wir wollen eine **Vor-Blütentour** von ca. 35 bis 40 km (max.) durch unser schönes Meckenheim durchführen. Die Tour ist als Rundweg konzipiert.

Anmeldungen sind noch möglich bis 11.04.2025 an Jürgen Ufer

per E-Mail: jum.ufer@t-online.de bzw. kontakt@fsc-meckenheim.de oder Tel.: 02225/2951 bzw. 0175/2042552 (WhatsApp)

Mi. 23.04.2025 Wanderung Bad Münstereifel

Treffpunkt ist um **10:00 Uhr** der **Kirchplatz in Meckenheim**. Von dort fahren wir in Fahrgemeinschaften die ca. 25 km bis zum Parkplatz Schleyertal an der L234 kurz vor Bad Münstereifel. Danach wandern wir entlang des Schleidbaches bis zum Holzappelweiher. Weiter geht es leicht bergan bis zur Schutzhütte Jägersruh dann abwärts zum Kornbach. Dem folgen wir bis zu seiner Mündung in die Erft und laufen weiter bis zum Werther Tor (7km). Hier gehen wir einen gut 2 km langen Rundweg durch Bad Münstereifel, der wieder am Werther Tor endet. Die letzten drei Kilometer zurück zum Parkplatz geht es dann durch den Schleidpark und das Schleidbachtal. Die gesamte Strecke hat 12 km und knapp 200 Hm. Ob wir in Bad Münstereifel einkehren, muss ich noch klären; habt auf jeden Fall etwas zu Essen und Trinken dabei.

Anmeldung bis 21.04.2025 an Jürgen Ufer

per E-Mail: jum.ufer@t-online.de bzw. kontakt@fsc-meckenheim.de oder Tel.: 02225/2951 bzw. 0175/2042552 (WhatsApp)

Sa. 26.04.2025 Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung findet am Samstag, 26. April 2025, 18:00 Uhr im Restaurant La Campana, Hauptstr. 82, 53340 Meckenheim statt. Die Tagesordnung wurde bereits mit Ski-Club-Panorama vom März 2025 versendet.

Zwecks Planung bitte ich um eure Anmeldungen bis 22.04.2025 an:

kontakt@fsc-meckenheim.de oder Tel. 02225/7099498 bzw. 0157/74717782

Sa 03.05.2025 Radtour

Wir treffen uns um **10:00 Uhr** auf dem **Kirchplatz in Meckenheim**. Nach einer kurzen Einweisung radeln wir knapp 40 km. Wir fahren mit langsamer bis mittlerer Geschwindigkeit. Vom Kirchplatz in Meckenheim geht die Fahrt westlich an Buschhoven vorbei in das Naturschutzgebiet Waldville, weiter über eine kleine Schleife durch den Wald Richtung Oedekoven und Nettekoven nach Witterschlick Richtung Bhf. Kottenforst. Dann nach Lüftelberg und wieder nach Meckenheim zurück. Etwas zu Essen und zu Trinken sollte auf jeden Fall dabei sein. Die Strecke hat kaum Steigungen und ist auch für weniger trainierte Teilnehmer gut machbar. Bei Regen oder regnerischem Wetter fällt die Tour aus.

Anmeldung bis 30.04.2025 an Volker Thomas

per E-Mail: vthomas@ish.de bzw. kontakt@fsc-meckenheim.de oder Tel.: 02226/907744 bzw. 0178/3037005



Newsletter 03.2025

Meckenheim, 08. April 2025

Ab Sa 03.05.2025 Fit und entspannt in der zweiten Lebenshälfte

Für dieses Jahr haben wir einen neuen Kurs in unser Angebot aufgenommen. Die Gymnastik richtet sich an alle, die sich nach einer längeren Pause oder im fortgeschrittenen Alter wieder einer körperlichen Betätigung widmen und die eigene Leistungsfähigkeit langsam steigern wollen. Ein erfahrenes Team von Übungsleiterinnen und einem Übungsleiter verfügt über spezielle Fähigkeiten für gesundheitliche Bewegungen. Das besondere Augenmerk liegt auf Kraft- und Ausdauersteigerung, Koordination und Entspannungsübungen.

Die erste Gymnastikstunde wird von Margot Richter geleitet. Wir treffen uns an der kleinen Sporthalle, Swistbachaue, Meckenheim, 09:45 Uhr. Die Gymnastik beginnt um 10:00 Uhr in der kleinen Turnhalle. Es ist geplant, jeden Samstag (außer in Ferienzeiten) die Gymnastikstunden durchzuführen.

Anmeldungen bis zum 02.05.2025 an Heinz Jürgen Altmeyer per E-Mail: hjaltmeyer@hotmail.de bzw. kontakt@fsc-meckenheim.de oder 0179/6102332 (Wolfgang Richter) bzw. 0157/74717782 (Heinz Jürgen Altmeyer)

15. bis 17. August 2025 Wander-Wochenende

In diesem Jahr wollen wir unser Wanderwochenende im schönen Sauerland verbringen. Das Hotel „Gut Funkenhof“ (Sundern) wurde angefragt, uns insgesamt acht Zimmer zur Verfügung zu stellen. Die Anfrage wurde zwischenzeitlich bestätigt.

Das Sauerland ist bekannt für sein breites Angebot an Wanderwegen. Die Region besticht durch ihre Landschaft mit dichten Wäldern, grünen Wiesen und idyllisch gelegenen Fachwerkdörfern. „Deutschlands inspirierende Outdoorregion“ ist ein wahres Wanderparadies.

Anmeldungen bitte an Heinz Jürgen Altmeyer per E-Mail: hjaltmeyer@hotmail.de bzw. kontakt@fsc-meckenheim.de .

Mit sportlichen Grüßen
In Vertretung
Heinz Jürgen Altmeyer

Meckenheim, 08. April 2025