

Unterstützen Sie den Bunten Kreis Bonn-Ahr-Rhein-Sieg e. V.

Bei unseren WalkingDays können Sie einen Beitrag dazu leisten, den Bunten Kreis bei seiner Arbeit mit einer Spende zu unterstützen.

Der Bunte Kreis Bonn-Ahr-Rhein-Sieg e. V. begleitet Familien mit chronisch- oder schwerstkranken sowie frühgeborenen Kindern. In dieser Situation der schweren Belastung stärkt er die Betroffenen und hilft ihnen, ihr Leben aus eigener Kraft zu meistern. Dabei beraten, begleiten und schulen die MitarbeiterInnen des Bunten Kreises die Familien in der Klinik und zu Hause. Zur Zeit arbeitet der Bunte Kreis eng und vertrauensvoll mit dem Zentrum für Kinderheilkunde der Universitätskliniken Bonn zusammen.

Mehr Informationen und Spendenkonto unter www.bunterkreis-bonn.de



Aktiv60 WalkingDays 2011

Nach dem Motto „Wer rastet, der rostet!“ war die Generation „60plus“ noch nie so unternehmungslustig und fit wie heute. Damit dies auch weiter so bleibt, haben wir für alle Junggebliebenen zwei attraktive Angebote: unser **Aktiv60Ticket** für unbegrenzte Mobilität mit Bus & Bahn und als sportlich-aktive Herausforderung die fünfte Auflage unserer Aktiv60 WalkingDays.

Nordic Walking wird seit Jahren immer beliebter. Dieser moderne Freizeitsport an der frischen Luft bringt Herz und Kreislauf richtig in Schwung. Das ausdauernde Gehen mit den Stöcken steigert die Fitness und schont dabei die Gelenke. Geselligkeit wird überdies großgeschrieben, Zeit für einen Plausch gibt es genug bei den Aktiv60 WalkingDays. Denn dabei sein ist alles – nicht die Jagd nach Rekorden.

Ein Dankeschön an treue Kunden

Die Teilnahme ist für **VRS-Abonnenten kostenlos**. Einfach vor dem Start Ihre Abo-Chipkarte vorzeigen! Alle anderen zahlen einen Beitrag von 5 Euro pro Tour – in bar und ganz praktisch direkt vor Ort bei der Anmeldung.

Ihr Verpflegungsbeutel

Melden Sie sich spätestens 3 Tage vor der Veranstaltung per Fax, postalisch oder per E-Mail an, erhalten Sie vor dem Start einen Verpflegungsbeutel mit Mineralwasser, Traubenzucker und Obst für die Tour.

Sollten Sie verhindert sein, bitten wir Sie um eine kurze Benachrichtigung.



Mehr Spaß in größerer Runde



Die sportliche Leitung liegt bei **Irmgard Förster, Headcoach** beim Deutschen Nordic Walking Verband. Lassen Sie sich gemeinsam mit den Trainern von den abwechslungsreichen Strecken in Leverkusen, Nettersheim, Eitorf und Köln auf Trab bringen! Machen Sie mit! Die **Touren eignen sich für jedermann** – ob Anfänger oder fortgeschrittene Walker. Kostenlose Schnupperkurse ca. 30 Min. vor jeder Veranstaltung erleichtern Ihnen den Einstieg. Alle Ziele erreichen Sie bequem mit Bus und Bahn. Wir freuen uns auf Sie!

Eine Teilnahmebestätigung erhalten Sie zusammen mit Ihren kostenlosen Tickets des VRS*.

Bei Teilnahme an mindestens 3 der 4 Touren erhalten Sie eine Medaille von uns.

Infos gibt es im Internet unter www.vrsinfo.de. Rückfragen zum sportlichen Ablauf beantwortet Ihnen Irmgard Förster gern unter (02204) 91 77 70 oder www.nordic-fitness-team.de

* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Nach Herzenslust fahren



Erhältlich für Personen ab 60 Jahre

- Als Abo in den Preisstufen 1 bis 5 zu erwerben.
- Übertragbar auf eine andere Person ab 60 Jahre.
- Gültig rund um die Uhr in den gewählten Städten und Gemeinden.
- Zusätzlich gilt das **Aktiv60Ticket** montags bis freitags ab 19 Uhr, am Wochenende und an Feiertagen ganztags im erweiterten VRS-Netz.
- Montags bis freitags ab 19 Uhr, an Wochenenden und an Feiertagen ganztags können eine Person über 14 Jahre, bis zu drei Kinder von 6 bis einschließlich 14 Jahren sowie ein Fahrrad kostenlos mitgenommen werden.
- Das **Aktiv60Ticket** wird als praktisches elektronisches Ticket (eTicket) ausgegeben.
- Gültig nur in Verbindung mit einem amtlichen Lichtbildausweis.

Weitere Informationen zum **Aktiv60Ticket** sowie Bestellanträge erhalten Sie in den Kundencentern der VRS-Partnerunternehmen, bei der Schläuen Nummer für Bus und Bahn (0 180 3) 50 40 30 (9 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk max. 42 Cent/Min.) oder im Internet unter www.vrsinfo.de



WalkingDays 2011 Mit dem Aktiv60Ticket



Vier sportliche Touren quer durch das Verbundgebiet. Walken Sie mit!



Rheintour am Neuland-Park in Leverkusen



Donnerstag, 9. Juni 2011

Der erste WalkingDay führt uns zunächst auf das Gelände der Landesgartenschau 2005, in den Neuland-Park. Wir starten aus der „Arena der Bewegung“ Richtung Rhein und wandern über die Niederterrasse und durch die Aue stromabwärts bis Hitdorf. Dort setzen wir mit der Fähre nach Langel über. Rheinaufwärts geht es Richtung Merkenich und über die Rheinbrücke zurück zum Ausgangspunkt. Der Neuland-Park ist vom Bahnhof Leverkusen-Mitte bequem mit Linien-Bussen oder zu Fuß in 20 Minuten erreichbar. Von 9.30 – 10.30 Uhr verkehrt sogar eigens ein WalkingDay-Shuttle-Bus.

Treffpunkt: 10.30 Uhr, in der „Arena der Bewegung“ im Neuland-Park

Länge: ca. 11 km

Anfahrt mit dem ÖPNV: S6, RE1, RE5 bis Lev-Mitte von dort mit dem Shuttle-Bus oder Bus-Linie 203, 208, 210, 211, 233

Tour 1



Auf den Spuren der Römer durch die Eifel bei Nettersheim



Samstag, 16. Juli 2011

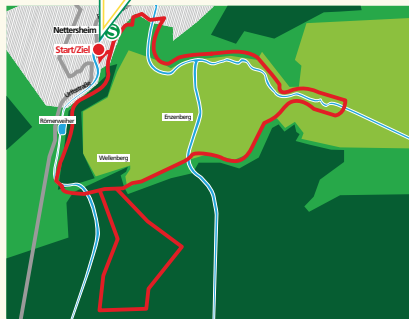
Start und Ziel unserer zweiten Tour ist das Naturzentrum Eifel. Auf den Spuren der Römer und entlang geologischer Lehrpfade führt uns die anspruchsvolle Strecke durch eine herrliche Landschaft. Nach der Wanderung kann sich jeder am Naturzentrum zu günstigen Preisen mit Kaffee und Kuchen stärken und dazu mit allerlei Wissenswertem zu Geschichte und Geologie der Eifel versorgen. Das Naturzentrum Eifel liegt in unmittelbarer Nähe zum Bahnhof Nettersheim.

Treffpunkt: 10.30 Uhr, am Naturzentrum Eifel, nahe am Bahnhof Nettersheim

Länge: ca. 12 km

Anfahrt mit dem ÖPNV: RE22 bis Bahnhof Nettersheim

Tour 2



Durch den Naturpark Bergisches Land bei Eitorf



Samstag, 3. September 2011

Bei unserer dritten Tour besuchen wir die Gemeinde Eitorf. Dort starten wir vom zentral gelegenen Marktplatz aus, der vom Bahnhof aus schnell zu Fuß zu erreichen ist. Über die schöne Sieg hinweg und durch dichte Wälder führt die Strecke zum Teil entlang des in diesem Jahr neu eröffneten Natursteigs Sieg, einem echten Wanderhighlight im VRS-Gebiet. Am Marktplatz gibt es nach der Tour zahlreiche Gelegenheiten einzukehren, um die Rückreise gestärkt anzutreten.

Treffpunkt: 10.30 Uhr, Markt Eitorf

Länge: ca. 12 km

Anfahrt mit dem ÖPNV: RE9 und S12 bis Bahnhof Eitorf

Tour 3



Um den Decksteiner Weiher in Köln



Donnerstag 29. September 2011

Zu unserer Abschlusstour starten wir in Junkersdorf an den Jahnwiesen Richtung Stadtwald und umrunden den Decksteiner Weiher. Der äußere Grüngürtel und der Stadtwald sind die grüne Lunge Kölns. Als zentral gelegenes Naherholungsgebiet erfreuen sie sich großer Beliebtheit sowohl bei Spaziergängern als auch bei Nordic-Walkern oder Langläufern. Besonders erholsam ist es, an einem Wochentag strammen Schrittes um die Weiher zu ziehen.

Treffpunkt: 10.30 Uhr, Parkplatz Jahnwiese, Köln-Junkersdorf

Länge: ca. 12 km

Anfahrt mit dem ÖPNV: Stadtbahnlinie 1 (Haltestelle Rheinenergie-Stadion)

Tour 4



Anmeldung

Bitte kopieren oder abtrennen – dann ausfüllen und absenden. Bei mehreren Teilnehmern einfach mehrmals kopieren!

per Post:

VRS-Walking Team
c/o Heimrich & Hannot GmbH
Im Klapperhof 33
50670 Köln

per Fax:
0221 4063086

per E-Mail:
walkingdays@vrsinfo.de

Die Teilnahme ist für VRS-Abonnenten kostenlos. Bitte bei der Anmeldung vor Ort Ihre Abonchipkarte vorzeigen! Nichtabonnenten zahlen vor Ort einen Beitrag von 5 Euro pro Tour.

Sollen Sie verhindert sein, bitten wir um eine kurze Nachricht.

Ich melde mich an für:

- Tour 1 Tour 2 Tour 3 Tour 4
 alle Touren

- Ich möchte für den Veranstaltungstag 1 Paar Leihstöcke zum Preis von 3 Euro buchen
(Pfand: 50 Euro oder Personalausweis)

Für Ihre An- und Abreise erhalten Sie jeweils ein kostenloses Ticket des VRS!

- Ich benötige kein Ticket zur kostenlosen Anreise.

Name, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Datum, Unterschrift _____

Die Teilnahme an den Walking-Touren erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei möglicherweise bestehenden gesundheitlichen Problemen sprechen Sie bitte vor der Anmeldung mit Ihrem Arzt.

