

Anmeldung:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/ Ort: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_ Verein: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

T-Shirt Größe: \_\_\_\_\_

Mit der Anmeldung erkläre ich, dass ich mich für gesund halte und den Veranstalter von Haftungsansprüchen, die sich aus Stürzen o.ä. ergeben, freistelle. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Das Startgeld überweisen Sie bitte auf das Konto der Bensberger Bank Konto 401 88 00 11 BLZ 370 621 24

**DNV Nordic Fitness Center**  
 Köln.Rhein.Berg  
 Nordic Fitness Team  
 Leitung Irmgard Förster, DNV Ausbilder  
 Friedrich-Ebert-Str./ TBG, 51429 Bergisch Gladbach (Bensberg)  
 Tel.: 02204 - 84 29 80 Fax: 02204 - 84 29 81  
 mobil: 0160 - 94 70 93 24  
 info@nordic-fitness-team.de

Mit freundlicher Unterstützung von:

**125** Jahre Vertrauen  
**Bensberger Bank**  
 Wir sind gerne für Sie da. Immer! [www.bensberger-bank.de](http://www.bensberger-bank.de)

**TechnologiePark** **BARMER**  
 Bergisch Gladbach Deutschlands größte Krankenkasse

**INTERSPORT**  
**HAEGER**

**POLAR**

**DELIKATESSEN HAUPT**



Gesundheitscenter  
**Munny Orthopädie!**  
 Ihr Sanitätshaus  
 Paffrather Str. 11  
 51465 Bergisch Gladbach

**Debeka**  
 Makler: Kolm  
 Versicherungsfachmann (BfV)  
 Zehetweg 2 b  
 51467 Bergisch Gladbach  
 Tel. (02282) 83 77 71

**REWE**  
 Wintgens OHG - Bensberg

# 1. Nordic Walking Tag

und

## Orientierungswalk

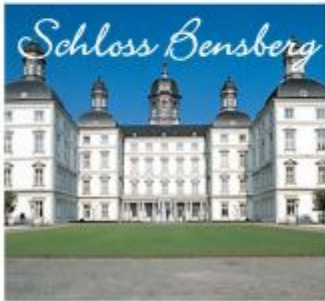
### im Rheinisch Bergischen Kreis

im wunderschönen "Milchbortal" zwischen den Schlössern Bensberg und Lerbach

**Samstag, 17. September 2005**

**von 10.00 bis 16.00 Uhr**

**Samstag, 17. September 2005  
von 10.00 bis 16.00 Uhr**



**Rahmenprogramm:**

- .... Tombola
- .... kostenlose Schnupperkurse
- .... Nordicrobic
- .... Fitnesstest und Beratung
- .... Venenmessung
- .... Knochendichtemessung
- .... elektr. Fußdruckmessung
- .... orthop. Nordic Walking Einlagen
- .... EMP "nordic" Muskelstimulationsgerät
- .... Kaffee und Kuchen
- .... leckeres Essen
- ....

**Treffpunkt:**  
Parkplatz am Sportplatz  
"Haus der Vereine"  
Hardtweg 42



51429 Bergisch Gladbach (Bensberg)  
Startgeld: 10,00 € inkl. T-Shirt und Urkunde  
(Größe bei Anmeldung bitte angeben)



Herzlich Willkommen sind alle  
Nordic Walker und Walker!  
Gestartet wird in der Zeit von

10.00 - 15.00 Uhr.

Jeder Teilnehmer erhält ein T-Shirt und eine Urkunde. Die Strecke führt ca. 11 km durch den abwechslungsreichen und wunderschönen Wald zwischen dem Bensberger Schloss und dem Lerbacher Schloss.

Jeder Teilnehmer oder Kleingruppe erhält eine markierte Wegekarte, nach der die markierten Punkte gesucht und gefunden werden. Auf Wunsch können Pulsuhren verliehen werden.



Bitte bei der Anmeldung angeben.

**Anreise: A4:** AB-Ausfahrt Moitzfeld  
**Links:** Richtung Bensberg  
**Ampel:** Rechts (Am Stockbrunn  
**Ampel:** Links (Kadettenstr.)  
am Schloss Bensberg vorbei  
nächste links (Nikolausstr.)  
nächste rechts (Hardtweg)  
nächste rechts (bis Haus der V

