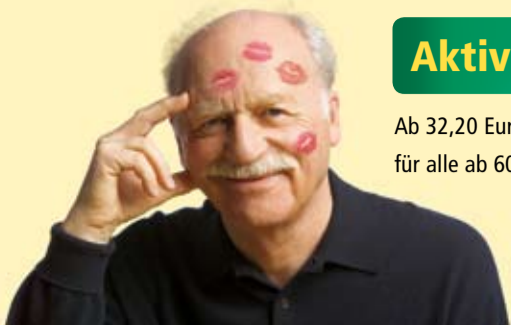


Nach Herzenslust fahren.



Aktiv60Ticket

Ab 32,20 Euro im Monat –
für alle ab 60!

Aktiv bleiben und sparen – mit dem Aktiv60Ticket

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.
(Die Netzgültigkeit gilt nicht in den folgenden Städten im „Großen Grenzverkehr“: Mönchengladbach, Jüchen, Korschenbroich, Neuss/Kaarst, Düsseldorf Mitte/Nord, Düsseldorf Süd, Erkrath/Haan/Hilden, Wuppertal West, Wuppertal Ost, Schwelm/Ennepetal/Grevelsberg/Breckerfeld)
- 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 1803) 504030** (9 ct/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk abweichend) oder im Internet unter www.vrsinfo.de.



WalkingDays 2009 Mit dem Aktiv60Ticket



Fit und mobil bei drei sportlichen Touren:
Walken Sie mit!

VRS Für alle,
die Ziele haben.
Verkehrsverbund Rhein-Sieg

VRS Aktiv60 WalkingDays 2009.



Aktiv im „Unruhestand“ – das ist das Markenzeichen der heutigen Generation „60plus“! Für diese Zielgruppe bieten wir mit unserem **Aktiv60Ticket** nicht nur Mobilität mit Bus & Bahn, sondern auch ein tolles sportlich-aktives Angebot: Die dritte Auflage unserer Aktiv60 WalkingDays!

Nordic Walking liegt nicht nur im Trend, es ist auch ein **idealer Freizeitsport**. Die Bewegung an frischer Luft ist gut für Herz und Kreislauf und steigert die Fitness, die Gelenke werden beim ausdauernden Gehen mit Stöcken wenig belastet. Natürlich kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz, Zeit für einen Plausch gibt es genug. Schließlich wollen wir bei den WalkingDays keine Rekorde brechen!

Unser Dankeschön an treue Kunden

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



Ihr Verpflegungsbeutel
Teilnehmer, die sich mindestens 3 Tage vor der Veranstaltung per Fax, postalisch oder per E-Mail anmelden, erhalten vor dem Start einen Verpflegungsbeutel mit Mineralwasser, Traubenzucker und Obst für die Strecke.

Gemeinsam macht's viel mehr Freude!

Die sportliche Leitung liegt bei **Irmgard Förster, Headcoach** beim Deutschen Nordic Walking Verband. Seien Sie dabei, wenn die Trainer die abwechslungsreichen Strecken in Königsdorf, Bensberg und Siegburg unter die Füße nehmen. Ganz gleich, ob Sie Anfänger oder geübter Walker sind: Machen Sie mit, denn die **Touren sind für jedermann zu schaffen**. Kostenlose Schnupperkurse werden circa 30 Minuten vor jeder Veranstaltung angeboten. Alle Ziele sind natürlich ganz einfach mit Bus und Bahn zu erreichen. **Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

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

Infos gibt es unter (0221) 20 80 80 oder im Internet unter www.vrsinfo.de. Zum sportlichen Ablauf steht Ihnen Irmgard Förster (DNV) für Rückfragen zur Verfügung: (02204) 917770 oder im Internet unter www.nordic-fitness-team.de.



* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

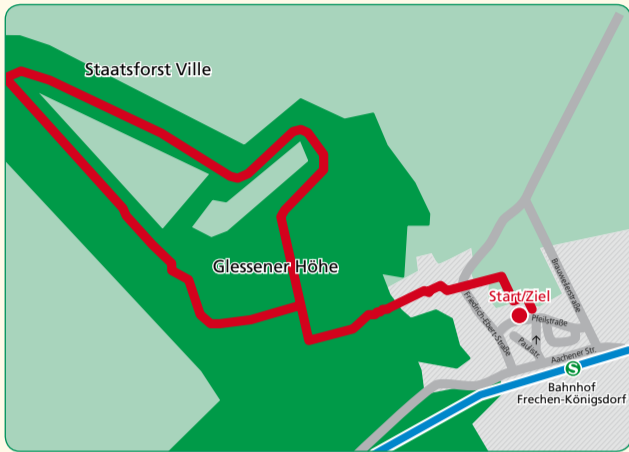


Tour 1

Über die Glessener Höhe bei Königsdorf

Donnerstag, 18. Juni 2009

Die erste Tour der Aktiv60 WalkingDays 2009 führt in eine interessante Waldlandschaft zwischen Frechen, Pulheim und Bergheim – die Glessener Höhe, die mit 204 Metern über dem Meeresspiegel der höchste Punkt des Rhein-Erft-Kreises ist. Entstanden ist dieses attraktive Naherholungsgebiet aus dem Abraum der umliegenden Braunkohletagebaue. Ist der Aufstieg geschafft, dürfen Sie sich auf eine flache Strecke freuen.



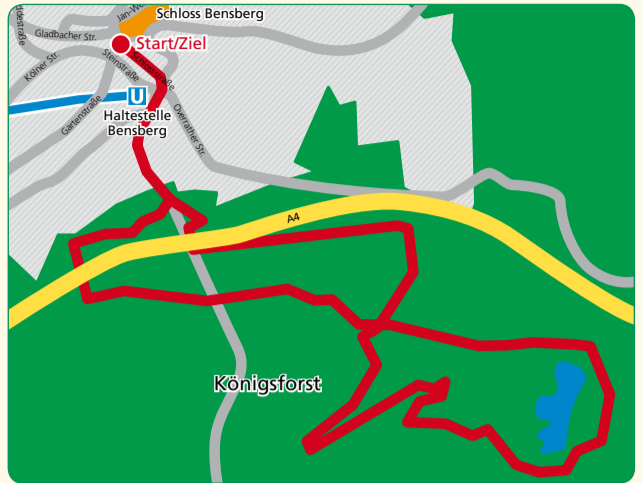
Tour 1

| | |
|------------------------------|--|
| Treff: | 11 Uhr, auf dem Parkplatz am Sportzentrum in der Pfeilstraße |
| Länge: | ca. 14 km |
| Anfahrt mit dem ÖPNV: | Mit der Linie S 12 bis Frechen-Königsdorf |



Tour 2

Vom Bensberger Schloss in den Königsforst



Samstag, 11. Juli 2009

Im Schatten des Bensberger Schlosses, mitten im Herzen der Stadt, ist der Start unseres zweiten WalkingDays. Nach dem Aufwärm-Programm heißt es dann: „Natur pur“ auf der Strecke durch den Staatsforst Königsforst. In dem beliebten Naturschutzgebiet treffen die Stadtgebiete von Köln, Bergisch Gladbach und Rösrath aufeinander. Die Tour ist abwechslungsreich und mit nur einigen leichten Steigungen für jedermann zu schaffen.

Tour 2

| | |
|------------------------------|--|
| Treff: | 11 Uhr, in der Fußgängerzone in Bensberg (Schlossstraße) |
| Länge: | ca. 13 km |
| Anfahrt mit dem ÖPNV: | Mit der Linie U 1 bis Bensberg (Endhaltestelle) |

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

Für VRS-Abonnenten ist die Teilnahme kostenlos. Bitte am Start den Abo-Ausweis vorzeigen! Nichtabonnenten zahlen vor Ort einen Kostenbeitrag in Höhe von 5 Euro pro Tour.

• per Fax:

0221 4063086

• per E-Mail:

walkingdays@vrsinfo.de

Ich melde mich an für:

Tour 1 Tour 2 Tour 3 alle Touren

Ich möchte für den Veranstaltungstag 1 Paar Leihstöcke zum Preis von 2 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

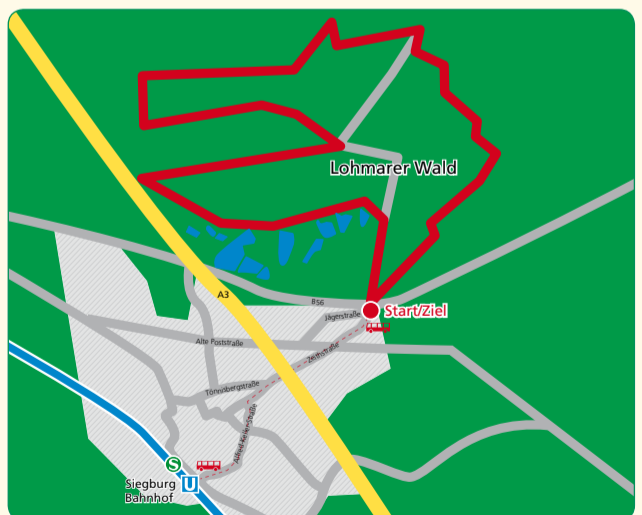


Tour 3

Durch den Lohmarer Wald bei Siegburg

Donnerstag, 13. August 2009

Der Lohmarer Wald im Norden von Siegburg ist ein beliebtes Erholungs- und Trainingsgebiet für Wanderer, Nordic Walker und andere aktive Menschen. Die Abschluss-Tour der VRS WalkingDays 2009 führt durch herrliche Laubwälder, rund um die Zwölfapostelbuche und vorbei an zahlreichen Fischteichen.



Tour 3

| | |
|------------------------------|--|
| Treff: | 11 Uhr, auf dem Wanderparkplatz „Rothenbach“ im Ortsteil Stallberg (Zeithstraße/Jägerstraße) |
| Länge: | ca. 12 km |
| Anfahrt mit dem ÖPNV: | Mit den Linien S 12, S 13, RE 9, U 66 oder U 67 bis Siegburg Bahnhof. Von dort fahren Pendelbusse zum Treffpunkt |