

## Was?

Zum **1. Rödinghauser Wiehenwalk** lädt der Gemeindepport-Verband Rödinghausen ein.

Drei Strecken von unterschiedlicher Länge und Schwierigkeit stehen zur Auswahl. Begleitet werden sie von erfahrenen Trainern. Auf der Strecke sind Wasserausgabestellen eingerichtet!

## Wer?

Alle bewegungsfreudigen Walker und Nordic-Walker (oder die es werden möchten), die gerne in netter Gesellschaft Sport treiben oder auch neue Leute kennen lernen möchten.

## Wann?

**Am Samstag, den 4. August 2007**  
Beginn: Rahmenprogramm ab 12 Uhr  
Laufstart: 15 Uhr

## Wo?

**Am / im Haus des Gastes**  
Pembervilleplatz 1, Rödinghausen

## Wie?

### Anmeldungen bis zum **31.07.07**

Mit der **Anmeldekarte**, abzugeben bei der Gemeinde Rödinghausen, OWI – Sport, im Wiehenpark oder per Post.

### Startgeld: 3 Euro

Sind mit der Anmeldung oder per Überweisung zu entrichten.

Sparkasse Herford  
BLZ 494 501 20  
Kto. 116 013 367 2

**Die ersten 100 angemeldeten Teilnehmer erhalten ein Cap!**

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstahl und Schadensfälle jeglicher Art.

Den Sanitätsdienst übernimmt das Rote Kreuz.

### Auskünfte erteilt:

Gemeinde Rödinghausen  
**Nadine Ledebriink**  
Telefon **05746/948-128**

## Was noch?

Zur **Stärkung** gibt es:  
Powerkost / Kaffee / Kuchen / Getränke / Snacks und vieles mehr!

## Anmeldung!

### Wir machen mit!

Teilnehmer/innen bitte auf der Rückseite eintragen.

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

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

Telefon \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per Email oder per Post.

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

**Ausfüllen und per Post schicken oder faxen an: 0 57 46 - 948-105**



# Teilnehmerliste

Name, Vorname	Walker / Nordic Walker	
	W	NW
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gemeinde Rödinghausen  
Nadine Ledebrock  
Heerstraße 2  
32289 Rödinghausen



# Rahmenprogramm - Auszüge -

## SPONSOREN



## Vorträge / Workshops / Infostände

**Actio reactio**  
(Henning Dreier):  
Vorstellung der Lactat-Diagnostik /  
Laufband / Ergometer

**Praxis im WiehenPark**  
(Raimund Sattler):  
Prävention im modernen Gesundheits-  
wesen / Schnuppermassagen gratis  
Tombola / Ausgleichsgymnastik  
für Läufer

**Wilfried Hodde:**  
Konzept der Weight Watchers

**Helena Harms-van der Most:**  
„mary kay cosmetics“  
Pflege und dekorative Beratung

**Cornelia Ganschow-Hübner:**  
Zell-Energie-Konzept

**Heike Maschmann:**  
Yoga – ein Weg zum inneren  
Gleichgewicht / Vortrag

Workshop „Schnupper“-Yoga  
für den „Arbeits“-Alltag

**Adler-Apotheke**  
(H. Wittmann)  
Der Mineralhaushalt

**Sanitätshaus Melches:**  
„Zeigt her Eure Füße“



Samstag,  
04. August 2007



Walken &  
Wohlfühlen