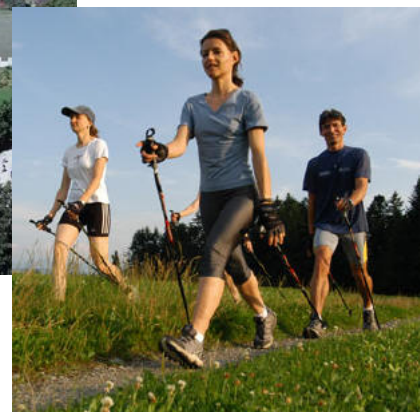




# Erleben Sie Natur pur – beim Nordic Walking!



**Lust auf ein Entdeckungsreise in die wunderschöne  
Umgebung von Schloss Wartensee?**

## **Fitness-/Wellness-Morgen**

- Tour ab Schloss Wartensee zum Mineralheilbad Unterrechstein in Heiden (ca. 2.5h – Kann durch Benutzung der Rorschach-Heiden-Bahn auf 1.5h reduziert werden)
- Frühstück im Mineralheilbad
- Eintritt in die Bäderlandschaft
- Retourfahrt mit Postauto / Rorschach-Heiden-Bahn
- Fr. 55.- pro Person

## **Reservation**

- Über Schloss Wartensee
- Möglichst frühzeitig – spätestens bis 2 Tage vor der Tour
- Durchführung je nach Verfügbarkeit unserer Nordic-Walking – Instruktorin.

## **Bekleidung**

- Bequeme Kleider und Schuhe
- Stöcke können gemietet werden (Fr. 5.- pro Person)

## **Versicherung**

- Ist Sache der Teilnehmenden

## **Instruktorin:**

- Maria Neff (SNO Instruktorin) [www.appenzellerfitness.ch](http://www.appenzellerfitness.ch)

## **Schnuppertour**

- Rundgang mit Start und Ziel Schloss Wartensee
- Dauer ca. 1.5h
- Fr. 20.- pro Person

**Die Zeiten sind frei wählbar – wie wär's mit einer Mondschein-Tour?**

