

Nordic Fitness Park.

Der Nordic Fitness Park Appenzellerland besteht aus sieben Nordic Fitness Centern. Ein Nordic Fitness Center ist ein Standort, der sich auf die Bedürfnisse von Nordic Walkerinnen und Nordic Walker spezialisiert hat. Die einzelnen Center sind durch Nordic Walking Verbindungsstrecken miteinander verbunden. Als Resultat entsteht ein flächendeckendes Netz mit rund 350 Kilometer beschilderter Nordic Walking Strecken – ein wahres Paradies für jede Nordic Walkerin und jeden Nordic Walker.

Nordic Fitness Center Heiden 801 m.ü.M.

Tourist Information Heiden, Bahnhofstrasse 2, CH-9410 Heiden
Tel. +41 (0)71 898 33 01, Fax +41 (0)71 898 33 09
heiden@appenzell.ch, www.heiden.ch

Nordic Fitness Center Speicher-Trogen 931 m.ü.M.

Hallenbad Speicher, Buchenstrasse 32, CH-9042 Speicher
Telefon +41 (0)71 344 18 18
info@hallenbad-saal-speicher.ch, www.hallenbad-saal-speicher.ch

Nordic Fitness Center Walzenhausen 673 m.ü.M.

Verkehrsbüro Walzenhausen, Dorf 48, CH-9428 Walzenhausen
Telefon +41 (0)71 888 24 70, Fax +41 (0)71 888 55 90
verkehrsverein@walzenhausen.ch, www.walzenhausen.ch

Nordic Fitness Center Gais 933 m.ü.M.

Verkehrsbüro Gais, CH-9056 Gais
Telefon +41 (0)71 793 16 44, Fax +41 (0)71 793 35 44
gaiserverkehrsbuero@swissonline.ch, www.gaisverkehrsbuero.ch

Nordic Fitness Center Gonten 915 m.ü.M.

Golfplatz Gonten, Golf & Country AG, CH-9108 Gonten
Telefon +41 (0)71 795 40 60, Fax +41 (0)71 795 40 61
pro@golfplatz.ch, www.golfplatz.ch

Nordic Fitness Center Urnäsch 832 m.ü.M.

Tourist Information Urnäsch, Postfach 37, CH-9107 Urnäsch
Telefon +41 (0)71 364 26 40, Fax +41 (0)71 364 23 02
urnaesch@appenzell.ch, www.urnaesch.appenzell.ch

Nordic Fitness Center Schwägälp 1355 m.ü.M.

Säntis-Schwebebahn AG, CH-9107 Schwägälp
Telefon +41 (0)71 365 65 65, Fax +41 (0)71 365 65 66
kontakt@saentisbahn.ch, www.saentisbahn.ch

Für umfassende Informationen zum Nordic Fitness Park Appenzellerland verlangen Sie unsere Karte oder besuchen Sie unsere Homepage www.appenzell.ch/d/angebote/nordicwalking.php



Appenzellerland. 
Vom Bodensee bis zum Säntis.

Appenzellerland Tourismus AR 
CH-9410 Heiden
Tel. +41 (0)71 898 33 00
Fax +41 (0)71 898 33 09
info.ar@appenzell.ch

Appenzellerland Tourismus AI 
CH-9050 Appenzell
Tel. +41 (0)71 788 96 41
Fax +41 (0)71 788 96 49
info.ai@appenzell.ch

www.appenzell.ch

KOLLER WERBUNG CH

Appenzeller Walking Event 9. 9. 2006 www.appenzellerwalkingevent.ch

Sponsoren und Partner:

 **St.Galler
Kantonalbank**


AR + AI

Wir fördern Nordic Walking – der
Gesundheitssport auch für ältere Menschen.
Pro Senectute – Ihr Partner für Seniorensport.



LEKI
www.leki.ch



exel
www.chrissports.ch

KOLLER WERBUNG

Agentur ASW für Marketingkommunikation
www.kollerwerbung.ch

Appenzellerland. 
Vom Bodensee bis zum Säntis.

Top Hits Nordic Walking 2006



Freier Auslauf
Auslauf

Smart Mountain Walking.

Smart in den Alltag – Ferien für Fitness, Vitalität und Gesundheit

Tanken Sie mit Smart Mountain Walking Vitalität in der herrlichen Landschaft des Appenzellerlands. Dabei erlernen Sie die Technik des Nordic Walkings, werden in die Geheimnisse des Höhentrainings eingeweiht und erfahren alles über ein optimales Training, Ihre Fitness, Ihre Gesundheit sowie eine ausgewogene Ernährung. Begleitet werden Sie dabei von professionellen Coaches. Und wenn Sie es genauer wissen möchten, steht Ihnen ein Sportarzt oder ein medizinisches Sportzentrum für eine fachliche Beratung zur Seite.

«Alpines Walking ist nicht nur Fun und trägt zum Wohlbefinden bei, es ist dank seiner gesundheitsfördernden Wirkung auch smart!»

Dr. Beat Villiger, Swiss Olympic Medical Center, Bad Ragaz

Kursdaten 2006

5.–7. Mai 2006	18.–20. Juni 2006	10.–12. September 2006
9.–11. Juni 2006	7.–9. Juli 2006	22.–24. September 2006 *

* nur im Idyllhotel Appenzellerhof, Speicher möglich
Weitere Kursdaten auf Anfrage.



*****Idyllhotel Appenzellerhof, Speicher**
www.appenzellerhof.ch

Kosten für Kurs und Unterkunft
pro Person CHF 395.–/€ 264.–

Kosten nur für Kurs
pro Person CHF 160.–/€ 107.–



Gasthof Weissbadbrücke, Weissbad
www.weissbadbruecke.ch

Kosten für Kurs und Unterkunft
pro Person CHF 380.–/€ 254.–

Kosten nur für Kurs
pro Person CHF 160.–/€ 107.–

Inbegriffene Leistungen

- Unterkunft für 2 Nächte im Doppelzimmer inkl. Halbpension
- Willkommensanlass
- Professionelle Betreuung während dem Aufenthalt durch einen Sportmanager (Swiss Olympic) mit Ausbildungen als Inline Skating- (IISA), Walking-, Nordic Walking- (SNO) und Aqua Fit-Instruktor, Sportmasseur
- Diverse Referate über Gesundheit, Fitness und Ernährung
- Benutzung von Testgeräten (Herzfrequenzuhren, Schritt- und Kalorienzähler)
- 2 Laktat-Messungen
- Test-Stöcke
- Nordic Walking Touren
- Gästebroschüre «Smart in den Alltag» mit Tipps für zu Hause

Zusätzliche Angebote mit separater Verrechnung:

- weitere Laktat-Messungen
- bei Bedarf medizinische Beratung durch einen Physiotherapeuten oder bei einem Sportarzt

Anmeldung und Durchführung

Die Anmeldung muss spätestens eine Woche vor Kurs-Beginn erfolgen. Durchführung ab mind. 4 Teilnehmer, max. 10 Teilnehmer. Die Zulassung erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

Information & Buchung

Appenzellerland Tourismus AR
Tourist Information
Bahnhofstrasse 2, CH-9410 Heiden
Tel. +41 (0)71 898 33 00
Fax +41 (0)71 898 33 09
info.ar@appenzell.ch, www.appenzell.ch

Kursleitung

Fun n'Sports
Peter Roth, SNO-Instruktor
Weite 365, CH-9042 Speicher
Tel. +41 (0)71 344 24 18
Fax +41 (0)71 344 94 19
roth@fun-sports.ch, www.fun-sports.ch

Weitere Smart Mountain Walking Destinationen: www.smartmountainwalking.ch

Einsteigerpackage.

Inbegriffene Leistungen

- 2 Nächte in gewählter Hotelkategorie (Basis Doppelzimmer / Halbpension)
- Privatkurs auf gewünschtem Niveau mit einem ausgebildeten Nordic Walking-Instruktor mit einem 2-stündigen Nordic Walk durchs Appenzellerland

Hotelkategorie: Komfort

Übernachtung in zertifiziertem Nordic Fitness Hotel in Walzenhausen, Heiden, Speicher, Gais, Weissbad
Preis pro Person (Basis Doppelzimmer / Halbpension) ab CHF 269.–/€ 180.–

Hotelkategorie: Standard

Übernachtung in zertifiziertem Nordic Fitness Hotel in Heiden, Gais, Gonten, Urnäsch
Preis pro Person (Basis Doppelzimmer / Halbpension) ab CHF 219.–/€ 146.–

Hotelkategorie: Einfach

Übernachtung in zertifiziertem Nordic Fitness Hotel in Urnäsch
Preis pro Person (Basis Doppelzimmer / Halbpension) ab CHF 189.–/€ 126.–

Standardtour.

Route

Heiden–D (18 km)–Gais–G (15 km)–Gonten–H (12 km)–Urnäsch–K (16 km)–Schwägalp

Inbegriffene Leistungen

- 5 Übernachtungen in ausgewählten Nordic Fitness Hotels der Standardklasse (Basis Doppelzimmer / Halbpension)
- Gepäcktransport durch die Hoteliers (Gepäckaufgabe bis 10.00 Uhr, geliefert bis 17.00 Uhr)
- Eintritt Heilbad Unterrechtestein

Das Angebot ist auch für Wanderer zu den gleichen Konditionen buchbar.

Unterkunft (Hotelkategorie Standard)

Preis pro Person (Basis Doppelzimmer / Halbpension) ab CHF 515.–/€ 344.–

Komforttour.

Route

Walzenhausen–A (7 km)–Heiden–C (9 km)–Speicher–E (9 km)–Gais–L (13 km)–Weissbad

Inbegriffene Leistungen

- 5 Übernachtungen in ausgewählten Nordic Fitness Hotels der Komfortklasse (Basis Doppelzimmer / Halbpension)
- Gepäcktransport durch die Hoteliers (Gepäckaufgabe bis 10.00 Uhr, geliefert bis 17.00 Uhr)
- Eintritt Heilbad Unterrechtestein

Das Angebot ist auch für Wanderer zu den gleichen Konditionen buchbar.

Unterkunft (Hotelkategorie Komfort)

Preis pro Person (Basis Doppelzimmer / Halbpension) ab CHF 657.–/€ 438.–

Die Preise in Euro basieren auf einem Umrechnungsfaktor von $\frac{2}{3}$ oder 0.666 und sind unverbindlich.