

# Das Winter-Fitnessprogramm für Jedermann

[www.skiclub-heiden.ch](http://www.skiclub-heiden.ch)



# Schneeschuhtour



**Samstag 18. Januar + 22. Februar 2020**

**2-3 Std. Schneeschuwwanderungen im Appenzeller-Vorderland**

**Ausrüstung:** -robuste, wasserfeste Schuhe/eigene Schneeschuhe  
-Ski- oder Wanderbekleidung/Gamaschen  
-Ski- oder Wanderstöcke mit Schneeteller

**Anmeldung bis 16.01/20.02.2020**

an Andreas Rechsteiner Tel. G. 071-891 19 12 P. 071-891 10 90 oder  
[andreas.rechsteiner@bluemail.ch](mailto:andreas.rechsteiner@bluemail.ch)

**Abmarsch/Abfahrt 13.30 Uhr Turnhalle Asylstrasse, Heiden**

Bei jeder Witterung Bei Schneemangel Winter-Nordic-Walking  
**Kosten: Fr. 8.-/Tag Mitglieder gratis**