

# Das Winter-Fitnessprogramm für Jedermann

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



# Schneeschuhtour



**Samstag 16. Januar + 20. Februar 2021**

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

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

**Anmeldung bis 15.01/19.02.2021**

an Andreas Rechsteiner Tel. 071-891 10 90 / M. 079 676 44 64 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**