

# Das Sommer-Fitnessprogramm für Jedermann

Bewegende Momente im Appenzellerland erleben

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



113 Jahre  
1908 - 2021

SWISSKI

# jeden Donnerstag



## Nordic Walking

# Treff in Heiden

Turnhalle Asylstrasse, Heiden

19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

**vom 01. April bis 07. Oktober 2021**

(ausserhalb Schulferien)

Fr. 5.- pro Treff / Mitglieder gratis

ohne Schulung/Instruktion