

## masai walking im appenzellerland



### Form und Schönheit

Kommen Sie zu uns ins Appenzellerland! Die hügelige Landschaft lädt Sie ein, Masai Walking zu entdecken und erlernen.

Masai Walking ist ein äusserst effizientes Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen und Fitness-Levels. Masai Walking wirkt **fettverbrennend, muskelaktivierend** und **gelenkentlastend**, strafft Bauch, Beine und Po.

An unseren Weekends (an anderen Wochentagen nach Absprache) führen wir Sie ein in die Technik des Masai Walking, bieten interaktive Workshops, Wellness, gesunde Appenzellerkost und kulturelle Höhepunkte. Lassen Sie sich überraschen!

Programmvorschlage finden Sie auf der Rückseite. Gerne stellen wir auch Ihr individuelles Programm zusammen - ganz nach Ihren Wünschen.

#### Ihr Sportpartner im Appenzellerland

Appenzellerland Sport AG  
Landhausstrasse 1  
CH-9053 Teufen

Telefon +41(0)71 330 06 27  
Fax +41(0)71 330 06 26

info@appenzellerlandsport.ch  
www.appenzellerlandsport.ch

www.appenzellerlandsport.ch



## Hotel Heiden \* \* \* \*

Freuen Sie sich auf eine aktive, aber trotzdem erholsame Zeit im Hotel Heiden, dem Hotel an traumhafter Lage hoch über dem Bodensee. Nach dem Masai Walking können Sie sich im hoteleigenen Wellnessbereich mit Panorama-hallenbad, Sauna und Dampfbad herrlich entspannen. Abschalten und Auftanken - Sie haben es verdient!

### Programm

- > 2 Übernachtungen im EZ inkl. VP
- > Masai Walking Einführungsreferat
- > Täglich Masai Walking
- > Workshop: Beckenbodentraining
- > Wellness im Hotel Heiden
- > Appenzeller Abend mit allem drum und dran
- > Diverse Anwendungen (gegen Aufpreis)

**CHF 750.00/Person** (ab 10 Personen)

## Hotel Idyll Gais

Nebst täglichem Masai Walking können Sie im Hotel Idyll Gais auch Sportarten wie Pilates, Yoga und Tai Chi kennen lernen. Kulinarisch werden Sie mit vorwiegend einheimischer Bio-Küche verwöhnt. Für ein Menü stehen Sie sogar selber hinter den Herd. Denn in diesem familiären Hotel ist es erlaubt, dem Küchenchef über die Schulter zu schauen!

### Programm

- > 2 Übernachtungen im EZ inkl. VP
- > Masai Walking Einführungsreferat
- > Täglich Masai Walking
- > Workshops: Yoga, Pilates, Tai Chi
- > Kochkurs mit einheimischen Bio-Produkten
- > Appenzeller Abend mit allem drum und dran

**CHF 680.00/Person** (ab 10 Personen)

## Gasthof Weissbadbrücke

Nach einer ausgiebigen Masai Walking Tour lernen Sie die Wirkung verschiedener Alpenkräuter kennen und brauen gleich Ihre eigene Muskelkatersalbe zusammen. Kulinarisch werden Sie im Gasthof Weissbadbrücke, dem familiären Hotel inmitten der traumhaften Appenzeller Landschaft, zum Beispiel mit einem Gemüsebuffet verwöhnt. Ganz auf Gesundheit eingestellt!

### Programm

- > 2 Übernachtungen im DZ inkl. VP
- > Masai Walking Einführungsreferat
- > Täglich Masai Walking
- > Workshop "Alpenkräuter" und Herstellung der eigenen Muskelkatersalbe
- > Appenzeller Abend mit allem drum und dran

**CHF 650.00/Person** (ab 10 Personen)