



Mondschein-Walking im Advent

Liebe Nordic-Walkerin, lieber Nordic-Walker

Das 2005 neigt sich bereits wieder dem Ende entgegen. Du hast in diesem Jahr einen Nordic Walking Kurs absolviert. Ich hoffe, dass du das Gelernte fleissig anwendest und du Spass daran hast.

Als kleines Dankeschön für deine Kursteilnahme im 2005 lade ich dich zu einem Mondschein-Walk ein.

Möchtest du auch mal nachts durch die Wälder walken und bei (fast) Vollmond mit den Wölfen heulen? Dann komm doch einfach mit! Nach Bedarf kann in verschiedenen Leistungs-Gruppen gelaufen werden. So dass niemand über- bzw. unterfordert wird.

Datum: **Dienstag, 13. Dezember, 2005**

Treffpunkt: 18.30 Uhr Marktplatz Flawil
anschliessend fahren wir gemeinsam nach Magdenau.
Falls du kein Auto hast, bietet sich bestimmt eine Mitfahrtsgelegenheit ab dem Marktplatz an.

Route: Magdenau, Altenberg, Baldenwil, Degersheim, Hermenliweg, Magdenau

Dauer: die Walkingzeit beträgt ca. 2 Stunden

Mitnehmen: Stirnlampe (wenn möglich), Leuchtstreifen, Getränk, Wechsel-Leibchen

Witterung: Da du wind- und wetterfest bist, findet der Anlass bei jeder Witterung statt. Vielleicht beschert uns Frau Holle etwas Schnee?

Anmeldung: E-Mail: eliana.heim@bluewin.ch
Handy: 079 420 33 40

Anmeldefrist: Dienstag, 06. Dezember

Wer Lust hat, kann anschliessend im Restaurant Toggenburg, Flawil, bei einem Tee oder einem Glas Wein den Abend gemütlich ausklingen lassen. Falls du dann noch Hunger verspürst, wird der Toggi-Wirt - Fredy Bürki - gerne noch etwas aus der Küche zaubern. Lass mich bei deiner Anmeldung unverbindlich bitte wissen, ob du evtl. essen möchtest.

Ich freue mich, viele Walkerinnen und Walker zu diesem Erlebnis der ganz besonderen Art begrüßen zu dürfen.

Freundliche Grüsse

Eliana Heim
15. November 2005