



Nordic-Walking
Instruktorin/Ryffel
Dipl. Ernährungskoach
Maihuserstrasse 11
5737 Menziken 062/ 771'19'06
www.wellnessundlifestyle.ch
esther.hegyi@gmx.ch

Gemeinsames Nordic Walking



9. Mai 2006	Dienstag	9.00 - 10.30	und	19.00 - 20.30
	Treffpunkt: Schlittelparkplatz Stierenberg Stierenbergtrail 6 km			
13. Mai 2006	Samstag	8.00 - offen		
	Treffpunkt: Badiparkplatz Beinwil a. See Hallwilersee Halbmarathon 21 km			
17. Juni 2006	Eröffnung Helsana Trail mit Schnupperkursen			
20. Juni 2006	Dienstag	9.00 - 10.30	und	19.00 - 20.30
	Treffpunkt: Badiparkplatz Menziken Wynatrail 6 km			
1. Juli 2006	Samstag	8.00 - offen (Badibesuch möglich)		
	Treffpunkt: Badiparkplatz Beinwil a. See Hallwilersee Halbmarathon 21 km			
4. Juli 2006	Dienstag	9.00 - 10.30	und	19.00 - 20.30
	Treffpunkt: Vitaparcours Menziken; Tour See			
15. Aug. 2006	Dienstag	9.00 - 11.00	und	19.00 - 21.00
	Treffpunkt: Badiparkplatz Wynatrail 10 km			
12. Sept. 06	Dienstag	9.00 - 10.30	und	19.00 - 20.30
	Treffpunkt: Vitaparcours Menziken Vitaparcours			
17. Okt. 2006	Dienstag	9.00 - 10.30	und	19.00 - 20.30
	Treffpunkt: Schlittelparkplatz Stierenberg Stierenbergtrail 6 km			

