

GUESTBOOK CULT-WALKING DAL 24.04.2006 AL 12.09.2006

Autore: **Anette, Caro, Martin, Klaus, Anna**

[X] *Ciao liebe Astrid - vielen Dank für den ausgesprochen guten und interessanten Nordic walking Kurs ! Vor allem unsere Kinder hast Du wunderbar begeistert ! Wir waren schon 4 mal mit unseren Lekistöcken unterwegs und da die Kinder auch mitlaufen, werden wir mindestens 2 mal die Woche an Dich denken. Aber vor allem möchten wir nächstes Jahr eine CULT WALKING TOUR mit Dir machen - Danke und viel Erfolg. Wir CULT WALKER*

Time: 2006-09-12 06:37:06

Ip: 62.10.54.145

Autore: **CULT WALKER**

[X] *Salve Astrid - grazie mille - che giornata splendida - con i bastoni Leki - e CULT WALKING - alla prossima ! :))*

Time: 2006-09-08 09:12:56

Ip: 62.10.46.158

Autore: **CULT WALKER**

[X] *Salve Astrid - grazie mille - che giornata splendida - con i bastoni Leki - e CULT WALKING - alla prossima ! :))*

Time: 2006-09-08 09:11:57

Ip: 62.10.46.158

Autore: **CULT WALKER**

[X] *Salve Astrid - grazie mille - che giornata splendida - con i bastoni Leki - e CULT WALKING - alla prossima ! :))*

Time: 2006-09-08 09:11:24

Ip: 62.10.46.158

Autore: **CULT WALKER**

[X] *Salve Astrid - grazie mille - che giornata splendida - con i bastoni Leki - e CULT WALKING - alla prossima !*

Time: 2006-09-08 09:11:00

Ip: 62.10.46.158

Autore: **CULT WALKER**

Salve Astrid - grazie mille - che giornata splendida - con i bastoni Leki - e CULT WALKING - alla prossima !!

Time: 2006-09-08 09:10:39

Ip: 62.10.46.158

Autore: **CULT WALKER**

Salve Astrid - grazie mille - che giornata splendida - con i bastoni Leki - e CULT WALKING - alla prossima !!

Time: 2006-09-08 09:10:29

Ip: 62.10.46.158

Autore: **Alexa, Barbara, Antonella, Fabiene**

Ciao Astrid - grazie mille per il corso . fantastico - il CULT WALKING - a presto ! Buon lavoro - noi NORDIC WALKER

Time: 2006-09-07 10:05:34

Ip: 62.10.51.130

Autore: **Beate Karin Franz Johann Emil**

Salve Astrid - leider sind wir wieder zuhause - aber Dank Deines tollen Kurses denken wir bestimmt 2 mal die Woche an das Tremosine und Cult-walking. Nächstes Jahr machen wir einen Aufbaukurs und mindestens 2 grosse Touren mit Dir - dann haben wir bestimmt auch Zeit für ein Picknik neben Deiner Ape! Wir werden allen Deine guten Tips weitergeben - und natürlich Deine WWW !!! Bis nächsten Sommer ...

Time: 2006-09-06 06:48:04

Ip: 62.10.44.149

Autore: **Familie Singer / Reithofer**

Serrvus Astrid - gestern haben wir gleich unsere neue - und stark verbesserte Nordic-walking Technik ausprobiert - und sind doch sofort angesprochen worden wo wir das gelernt haben - bei unserem Nordic-walking Treff - die haben vielleicht gestaunt - stell Dir vor wie wir uns gefreut haben - DANKE !! Hat aber auch wirklich viel gebracht - jetzt tragen wir die Stecken nicht mehr spazieren - sondern WALKEN AKTIV - der Unterschied ist schon fast erschütternd. Hoffe wir sehen uns bald - dann vertiefen wir die Atemtechnik und Deine Ernährungstips!!!! WIR 8 CULT - WALKER.

Time: 2006-08-31 06:22:14

Ip: 62.10.47.127

Autore: **Familie Singer / Reithofer**

Serrvus Astrid - gestern haben wir gleich unsere neue - und stark verbesserte Nordic-walking Technik ausprobiert -und sind doch sofort angesprochen worden wo wir das gelernt haben - bei unserem Nordic-walking Treff - die haben vielleicht gestaunt - stell Dir vor wie wir uns gefreut haben - DANKE !! Hat aber auch wirklich viel gebracht - jetzt tragen wir die Stecken nicht mehr spazieren - sondern WALKEN AKTIV - der Unterschied ist schon fast erschütternt. Hoffe wir sehen uns bald - dann vertiefen wir die Atemtechnik und Deine Ernährungstips!!!! WIR 8 CULT - WALKER.

Time: 2006-08-31 06:22:03

Ip: 62.10.47.127

Autore: **Familie Möckl**

Ciao liebe Astrid - es hat uns wirklich viel Freude gemacht mit Dir auf CULT WALKING TOUR zu sein - 4 Stunden die wir nicht mehr missen wollen - sehr gute Tips rund um die Nordic walking technik - doch nicht nur das - der ganze Tag war voller Eindrücke und Informationen - herrlich das Tremosine mit Cult-walking und Dir zu erkunden - wir kommen bestimmt wieder - also bis bald - bis dahin üben wir fleißig an unserer Fusstechnik - versprochen - Grazie mille

Time: 2006-08-28 15:20:51

Ip: 62.10.43.3

Autore: **Bernd**



Hallo

Schöne HP von Dir Guckt mal meine an, da ist das neuste Zell-Energie-Konzept <http://www.204114.optimal-set.de> oder <http://www.204114.activize.de>

Gruß Bernd

Time: 2006-08-26 13:16:19

Ip: 91.89.13.33

Autore: **Werner, Evelyn, Maxi, Fritz**

Ciao liebe Astrid, leider ist der Urlaub im Tremosine schon vorbei - und wir haben Dich und CULT WALKING viel zu spät entdeckt. Wir möchten Dir sehr sehr danken, für einen TRAUMTAG, vielen wunderschönen Eindrücken - und natürlich auch der Verbesserung unserer Nordic walking technik. Wir werden zuhause im Sauerland fleissig üben - und nächstes Jahr bestimmt wiederkommen. Dann buchen wir Dich gleich eine Woche - das Tremosine bekommt durch Deine Touren ein ganz anderes Gesicht - Danke und weiter viel Erfolg. Wir CULT WALKER

Time: 2006-08-26 10:06:31

Ip: 62.10.44.30

Autore: **Tod Wershood**



[How to make money at home](#)

Hi!

I have casually come on your guest book but have not found the links on your site. Unfortunately...

Time: 2006-07-26 18:35:25

Ip: 82.207.25.244

Autore: **Petra Sabine Michael Floh**

Liebe Astrid ! Vielen, vielen Dank für unsere gemeinsame Tour - nie hätten wir gedacht das wir doch noch so stark an unserer Technik arbeiten müssen. Aber die Tipps waren einfach gut - und die "JEANS" werden wir nicht mehr vergessen. Vor allem aber hast Du uns einen wunderschönen Tag im Tremosine erleben lassen - und wir hätten nie gedacht das so viele Waldwege und die auch noch mit Orchideen im Tremosine sind. Wir kommen wieder - und bringen viele Freunde mit -- weiter so - bis im Herbst. Wir 4 !!

Time: 2006-06-08 12:16:10

Ip: 62.10.53.84

Autore: **Alexandra**



Leider ist mein Italienisch extrem eingerostet. Ich gestehe, ich kann gar kein italienisch, aber dafür geh ich gern italienisch essen - also bin ich ein Fan, irgendwie halt ...

Ihr habt da eine sehr interessante Seite aufgebaut.

Ich werde bei Zeiten wieder reinschauen. Leider kann ich diesem Sport nicht fröhnen, denn mit dem Rolli komm ich nicht weit, und schon weniger, wens durch den Wald und über Stock und

Stein geht.

Jedenfalls eine gute Sache, die ihr da macht und es scheint auch allen zu gefallen und gut zu tun.

LG aus Wien

Time: 2006-06-08 09:54:26

Ip: 62.178.21.17

Autore: **Doris Obermaier**

Liebe Astrid,

die Tage in Tremosine waren sehr schön. Da ich die Aktion sehr spontan gemacht habe, weil ich durch Deine Seite neugierig geworden bin, kann ich nur sagen es hat sich gelohnt. Die zwei Wanderungen mit Dir waren sehr informativ und cullinarisch gut abgerundet. Ich habe die Pflanzenwelt wieder intensiver betrachtet

meine Nordic-Technik verfeinern können und mit Genuss die Pause im Val d`Egoi Bei einem wunderbaren Risotto mit Gänseblümchen verbracht. Auch mit der Unterkunft im Stella d`Oro war ich sehr zufrieden, ich habe mich sehr wohl gefühlt bei Katja. Das wird bestimmt wiederholt.

Ciao Doris

Time: 2006-05-26 21:34:34

Ip: 84.152.154.180

Autore: **Sabine**

Liebe Astrid,

Deine Webseite ist sehr informativ und gefällt uns sehr gut. Aber noch besser als die Seite ist es einfach zu wissen, das der Urlaub naht und wir kommen. Ich freue mich jedenfalls schon riesig.

LG Sabine

Time: 2006-05-26 13:55:08

Ip: 85.181.43.166

Autore: **Ernst**



Liebe Astrid,

vielen vielen Dank für Deine wunderbare, kenntnisreiche Cult-Tour durch Dein Brasa-Tal. Es war definitiv mein schönster Urlaubstag in Tremosine und ich werde versuchen, im nächsten Urlaub Deine Tips (Unterkunft etc.) "umzusetzen". Bis dahin alles Gute.

P.S:

Hoffentlich hat sich Dein krankes Auto gut erholt.

Viele Grüße aus dem regnerischen Ostwestfalen

Time: 2006-05-21 20:03:35

Ip: 213.54.69.221

Autore: **Lelo**



Ciao Astrid,complimenti per il sito!!!

Ci vediamo presto ursa,ursa anche da Flavia.

Time: 2006-05-11 16:01:16

Ip: 87.28.68.39

Autore: **laura**



Ciao Astrid, vorrei ringraziarti per la mattinata di domenica perchè mi sono divertita e allenata allo stesso tempo.

La prossima volta però vorrei i bastoncini pù corti!!!! :-)

Laura

Time: 2006-05-04 11:03:46

Ip: 85.18.74.40

Autore: **Toni**



ciao Asti, habe deine internet-seiten studiert, gefallen mir ganz gut, bekomme richtig lust, cult-walking auszuprobieren.

Time: 2006-05-02 12:24:59

Ip: 217.184.103.196

Autore: **Cinzia**



Ciao Astrid, domenica è stato molto divertente e anche molto utile ciò che hai insegnato, soprattutto per noi che pratichiamo sci di fondo e che finalmente abbiamo trovato il modo di allenarci anche fuori dalla stagione invernale. Immergersi nella natura è sempre un'esperienza indimenticabile, grazie e a prestissimo

Time: 2006-05-02 09:34:56

Ip: 193.41.205.38

Autore: Barbara	
<i>Ciao Astrid, grazie per avermi fatto conoscere il Nordic Walking e per avermi mostrato posti paradisiaci che non avrei mai immaginato!!! Mi sono davvero divertita... è un'esperienza che trasmette entusiasmo e vitalità!</i>	
<i>Alla prossima... con il cult walking!</i>	
Time: 2006-05-02 09:14:31	Ip: 193.41.205.38
Autore: Valeria	
<i>Ciao Astrid, domenica e' stata proprio una bella mattinata, ti ringraziamo molto per averci dato la possibilita' di respirare a fondo le meraviglie della natura, a presto</i>	
Time: 2006-05-02 08:25:57	Ip: 81.118.252.143
Autore: Toni	
<u><i>ciao Asti, dein Cult-walking finde ich toll</i></u>	
Time: 2006-04-29 09:10:04	Ip: 149.225.134.224
Autore: Domenico	 
<i>Astrid, complimenti per il sito.</i>	
<i>forza val di Brasa.</i>	
Time: 2006-04-26 15:52:37	Ip: 82.184.89.219
Autore: Fabiene, Marta, Lucia, Carlo	
<i>Salve Astrid !!! Fantastico, bellissimo e molto informativo ! GRAZIE GRAZIE per l'escursione CULT-WALKING !! Nordic-walkingda vero piacevole per noi. a presto, Fabiene</i>	
Time: 2006-04-26 08:18:38	Ip: 62.10.43.97
Autore: petra	
<i>Liebe Astrid,</i>	
<i>nachmals herzlichen Dank für den wertvollen Tipps. Habe sofort auf deiner Seite geschmökert und schon viel Lust auf Urlaub bekommen. Hoffe, du bist so gut Zuhause angekommen wie ich, bis bald einmal</i>	
<i>Petra</i>	
Time: 2006-04-24 17:36:11	Ip: 84.139.49.185