



**CULT-WALKING CENTER TREMOSINE**  
**[www.cult-walking.it](http://www.cult-walking.it) - [info@cult-walking.it](mailto:info@cult-walking.it)**  
**cel. / tel. 0039 339 183 6898**

**SONNTAG 27.05.2007      MITTWOCH 13.06.2007      sowie auf Anfrage !!!**

Treffpunkt: 14.00 Uhr , Cadignano, am alten Waschhaus  
Dauer der Cult-walking tour: circa 3.30 Stunden  
Höhenunterschied: circa 140 m  
Wald – Wiesenweg und leichter Schotter.  
Bekleidung: Leichte Sportkleidung, Windjacke und Walking- / Trekkingschuhe  
Ankunft: Cadignano circa 17.30

**CULT WALKING WANDERUNG**  
**WALK AND TALK! EINE REISE FÜR KÖRPER UND SEELE!**

**Cadignano - Sermerio**

CULT WALKING® – die nordische Wanderung – NORDIC WALKING MIT KULTUR

Entdecken Sie die Hochebene des Tremosine – den Naturpark ALTO GARDA BRESCIANO, während Sie NORDIC WALKING kennen lernen oder Ihre Technik verfeinern. Genießen Sie wunderschöne Ausblicke – das Panorama – tauchen Sie ein in die Geschichte, die Natur, öffnen Sie Ihre Sinne. Atmen Sie tiefer, lassen Sie Ihre Seele baumeln, vergessen Sie den Stress der Städte, des Alltags.

Die nordische Wanderung – wandern mit Stöcken – ist mit der richtigen Stock- und Fusstechnik ein Genuss und eine sehr relaxende und gleichzeitig effektive Methode Ihren Körper zu modellieren. Ihre Muskeln zu stärken, pro Stunde ca. 480 Kcal zu verbrennen, der Körper arbeitet weit mehr als bei einer normalen Wanderung – ohne dabei sichtlich zu ermüden – im Gegenteil Sie atmen gesünder.

Von Cadignano, einem alten, traditionellen Dorf – ein Weiler mit einer ganz eigenen und besonderen Architektur, nehmen wir den alten Muli- und Handelsweg oberhalb der Schlucht des Micheleflusses Richtung Sermerio. Wir tauchen in die Natur ein – erfahren mehr über das Mikroklima für Pflanzen- und Tierwelt der Trockenmauern die den Weg säumen. Kosten die Früchte des Maulbeerbaumes und erfahren viel über die Geschichte und Seidenraupenzucht des Tremosine durch CULT WALKING®.

Während der Tour bieten wir den Gebrauch von LEKI-stöcken und eine CULT-Hipbag mit Getränk.

**!! MAXIMAL 20 TEILNEHMER  
KINDER MINDESTENS 8 JAHRE !!**

Tremosine bietet seinen Besuchern einen Nordic walking Park mit 5 verschiedenen Strecken und Schwierigkeitsgraden an.

Wanderführerin / Nordic Walking Trainer: Astrid Siemssen ( DSV ANWI CUWA INWA LIZENZ )

Kosten für die geführte CULT WALKING® TOUR : 20 Euro pro Person

Weitere CULT WALKING® Touren, Termine sowie NORDIC WALKING KURSE auf Anfrage.