

**CUWA
WALK AND TALK !!
CON GLI OCCHI E I SENSI APERTI PER IL
VOSTRO CORPO E LA NATURA**

CULT WALKING® Nordic walking è uno sport ideale da praticare in gruppo, in famiglia e tutto l'anno! Un trendsport che unisce il piacere per lo sport attraverso un "viaggio" pieno di curiosità, natura e cultura!

CULT WALKING® offre un modo facile, naturale e molto efficace. In più è divertente, rilassante e poco costoso! Nordic walking in tre parole o livelli: **benessere, fitness, sport**, ognuno trova il suo livello individuale. Scoprite Tremosine! Le sue 18 frazioni, la "Val di Brasa" con le sue fucine, i mulini, le calchere..., i sentieri mozzafiato!

Munitevi di scarpe adatte, di abbigliamento sportivo, leggero, la vostra macchina fotografica ...
impugniamo i bastoni e partiamo ...



!!! SIETE CURIOSI ???

Chiamatemi, sarà un piacere farvi conoscere la mia "amata" TREMOSINE facendo e godendo CULT-NORDIC-WALKING

CORSO NORDIC WALKING DIPLOMA ... con pranzo, oppure due giorni à	7,0 ore 3,0 ore
CORSO NORDIC WALKING BASE	1,5 ore
ESCURSIONE CULT PER WALKER	4,5 ore
ESCURSIONE CULT PER CURIOSI	1,5 ore
CAMMINATA GUIDATA CULT	4,5 ore
ESCURSIONE CULT CON SHUTTLE	
SERVIZIO- JEEP- IN ALTA QUOTA	5,5 ore
ESCURSIONE CULT CON BAMBINI	2,5 ore
ESCURSIONI / CORSI INDIVIDUALI ... su richiesta!

per altri informazioni cliccate
www.cult-walking.it

I Corsi e le escursioni si svolgono con un minimo di 4 ed un massimo di 12 partecipanti; nel prezzo dell'escursione è compreso la dotazione di bastoni LEKI per adulti e bambini ed un marsupio CULT con una bevanda.

NORDIC WALKING
la camminata "nordica"

È un'attività sportiva completa, che allena contemporaneamente sia il sistema cardiocircolatorio che la quasi totalità della muscolatura del corpo. Il corretto utilizzo dei bastoni dà una vera e propria spinta al movimento e favorisce la velocità della camminata. L'impiego dei bastoni riduce la sensazione di affaticamento. Questo vuol dire che praticando la camminata nordica il corpo lavora di più ma non si sente la fatica.

**Il Nordic walking è divertente,
rilassante, naturale e per ogni età !**

! CAMMINATE CON ME !



CULT WALKING®
la camminata "culturale"

Offre una connotazione in più al Nordic walking...
La cultura, la conoscenza, la curiosità... Il puro divertimento: giorni sani e pieni di sorprese!

**Uno sport con tanti vantaggi !
sviluppa la creatività e la fantasia !**

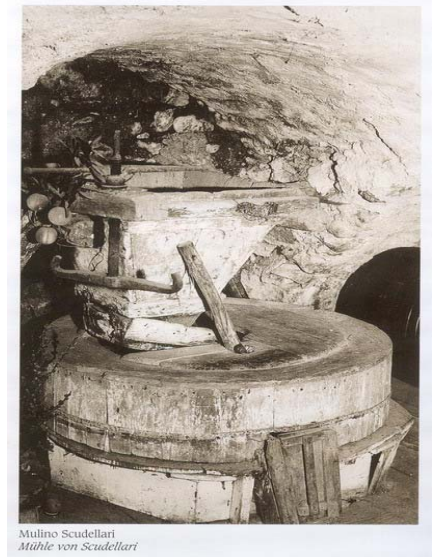
COS' È IL CULT WALKING® ? Una passeggiata guidata tra gli spettacolari sentieri e borghi di Tremosine. Vi troverete immersi in un' atmosfera unica, fatta di paesaggi unita a tante informazioni sul Parco Alto Garda Bresciano. La cultura, la storia, la botanica, la fauna, le tradizioni. L'incredibile molteplicità dei suoi ambienti, le ricchezze naturali, il panorama ... il lago di Garda ... **UNICO !**

GIORNI INDIMENTICABILI! PIENI DI SORPRESE
UN "VIAGGIO" PER IL CORPO E LA MENTE
CHIAMATEMI! ASTRID



**Camminate con cultura
Nordic walking
Trekking**

**I—25010 Tremosine/ BS
Lago di Garda**



Molino Scudellari
Mühle von Scudellari

CULT WALKING CENTER

www.cult-walking.it
info@cult-walking.it

Trainer Astrid Siemssen
ANWI INWA CUWA DSV
0039 339 183 6898

**CUWA È IN GRADO DI EFFETTUARE ESCURSIONI
CULT IN OGNI AMBIENTE DEL TRENINO E
DELLA LOMBARDIA**

**CUWA
WALK AND TALK !!
MIT OFFENEN AUGEN UND SENIBILITÄT FÜR
UNSERN KÖRPER UND DIE NATUR**

CULT WALKING® Nordic walking ist ein idealer Sport für Gruppen und Familien, das ganze Jahr hindurch. Ein Trendsport der die Freude an der Bewegung mit einer „Reise voller Neugier“ zu Natur und Kultur verbindet !

CULT WALKING® ist einfach, natürlich und dabei sehr effektiv. Nordic walking in drei Worten: **Wellness, Fitness, Sport.** CULT NORDIC WALKING ist gesund, kostengünstig und **verleiht Flügel!** Entdecken Sie das Tremosine, seine 18 Ortschaften, das „Val di Brasa“, mit seinen Schmieden, Mühlen, Kalköfen, der Gerberei. Genießen Sie atemberaubende Wege, während Sie Nordic walking kennen, und praktizieren lernen !

Packen Sie Ihre Sportschuhe, leichte sportliche Bekleidung, Sonnencreme, Ihre Kamera ... wir nehmen die Stöcke in die Hand und es kann losgehen ...



!!! NEUGIERIG GEWORDEN ???

Rufen Sie mich an, ich freue mich Ihnen mein „geliebtes“ TREMOSINE, zeigen zu können— mit **CULT NORDIC WALKING**

KURS NORDIC WALKING DIPLOM ... mit Mittagslunch oder 2 Tage à	7,0 Std. 3,0 Std.
KURS NORDIC WALKING BASIS	1,5 Std.
EXKURSION CULT FÜR WALKER	4,5 Std.
SCHNUPPERTOUR CULT WALKING	1,5 Std.
GEFÜHRTE WANDERUNG CULT	4,5 Std.
EXKURSION CULT MIT SHUTTLE SERVICE - JEEP - IN HOHE QUOTE	5,5 Std.
EXKURSION CULT MIT KINDERN	2,5 Std.
INDIVIDUELLE TOURE/ KURSE ... auf Anfrage !

Für weitere Informationen
www.cult-walking.it

Kurse und Exkursionen: Mindestteilnahme 4 und maximal 12 Personen; in den Preisen der Touren, ist die Nutzung von LEKI Stöcken für Kinder und Erwachsene, sowie eine CULT HIPBAG mit einem Getränk.

NORDIC WALKING
die „nordische“ Wanderung

Ist eine äußerst effektive Methode, Ihre Fitness zu verbessern, Ihre Gesamtmuskulatur, Ihren Körper- und Muskeltonus zu stärken, Ihr Gewicht zu variieren, Herz- und Kreislauf in Schwung zu bringen, unabhängig von Ihrer persönlichen Fitness. Mit der richtigen Stock- und Fußtechnik, beschleunigt sich die Gehgeschwindigkeit automatisch, wie selbstverständlich; das heißt der Körper leistet mehr, aber ohne zu ermüden. (Dt. Krankenkassen ersetzen teils Kosten - da DSV Lizenz).

Nordic walking ist relaxend, natürlich und für jedes Alter, ist Hochleistungsfreude statt Hochleistungssport



CULT WALKING®
Die „kulturelle“ Wanderung

Viel, viel mehr als Nordic walking...die Kultur, die Entdeckung, die Sensibilität, die Neugier; Tage voller Gesundheit und Überraschungen.

**ein Sport voller Möglichkeiten !
entwickelt Kreativität und Fantasie**

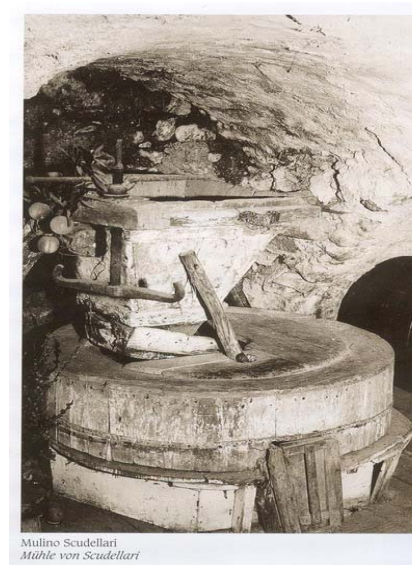
WAS IST CULT WALKING® ? Eine geführte Wanderung, über verschwegene Wald- und Wiesenwege und Weiler im TREMOSINE. Sie befinden sich in einer verwunschenen Atmosphäre, gespickt mit vielen Informationen über den Naturpark ALTO GARDA BRESCIANO. Die Kultur, die Geschichte, die Flora und Fauna, die Traditionen, das Panorama der Hochebene... Der Gardasee ... **EINMALIG !**

**UNVERGESSLICHE TAGE!
VOLLER ÜBERRASCHUNGEN, EINE „REISE“
FÜR KÖRPER UND SEELE.**



**Camminate con cultura
Nordic walking
Trekking**

I—25010 Tremosine/ BS



Molino Scudellari
Mühle von Scudellari

CULT WALKING CENTER

www.cult-walking.it
info@cult-walking.it

**Trainer Astrid Siemssen
ANWI INWA CUWA DSV
0039 339 183 6898**

**CUWA BIETET CULT-EXCURSIONEN IM GEBIET
DES TRENIN UND DER LOMBARDEI AN**