



**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**

## **KURSE : WO – WIE – ERLERNE UND VERFEINERE ICH MEINE NORDIC WALKING TECHNIK ?**

**Nordic walking Kurs:** 2 Tage a circa 3 Stunden, ( NORDIC WALKING BASIS, TECHNIK 1, TECHNIK 2) nach erfolgreicher Teilnahme erhält man das Diplom NORDIC WALKER der ANWI ( ital. NW Verein).  
**KOSTEN: 55,00 Euro pro Person, incl. Nutzung von LEKI-stöcken, und CULT-Hipbag mit Getränk.**

**Nordic walking Kurs Basis:** circa 1,5 Stunden ( dito. Technik 1, Technik 2 oder Kurs für KÖNNER)  
**KOSTEN: 10,00 Euro pro Person, incl. Nutzung von LEKI-stöcken und CULT-Hipbag mit Getränk.**

**CULT-WALKING / NORDIC-WALKING TOUR: 3,0 – 4,5 Stunden**, mit vielen Informationen über das Tremosine; seinen Traditionen, der Kultur, der Botanik und vielem , vielem mehr... während Sie Ihre Technik des Nordic walking verfeinern und den ein oder anderen Tipp erhalten.  
**KOSTEN: 20,00 Euro pro Person, incl. Nutzung von LEKI-stöcken und CULT-Hipbag mit Getränk.**

**SONDERTOUREN - SPEZIALKURSE – KINDERKURSE – ATEMTECHNIKKURSE AUF ANFRAGE**  
Die Preise verstehen sich pro Person bei einem Minimum von 4 Teilnehmern und einem Maximum von 15.  
Sondertouren und Touren – Kurse für Einzelpersonen auf Anfrage.

### **Programm:**

<b>Montag:</b>	09:00 – 12.00 Nordic-walking Kurs Basis und Technik 1 ( Teil 1 )	
<b>Dienstag:</b>	09:00 – 12:00 Nordic-walking Kurs Technik 1 Technik 2 ( <b>Diplom</b> )	Euro 55,00
<b>Montag:</b>	16:00 – 17:30 Nordic-walking Schnupperkurs Basis	Euro 10,00
<b>Dienstag:</b>	16.00 – 17:30 CULT – WALKING Minitour für WALKER	Euro 10,00
<b>Mittwoch:</b>	10:00 – 14:00 CULT-WALKING ESCURSION für WALKER	Euro 20,00
<b>Mittwoch:</b>	16:30 - 18:00 CULT-WALKING Minitour für Anfänger	Euro 10,00
<b>Donnerstag:</b>	10:00 – 14:00 CULT-WALKING ESCURSION für WALKER	Euro 20,00
<b>Donnerstag:</b>	17:00 – 18:30 CULT-WALKING Minitour für Anfänger	Euro 10,00
<b>Freitag:</b>	10:00 - 14:00 CULT-WALKING ESCURSION für WALKER	Euro 20,00
<b>Samstag:</b>	10:00 – 12:30 Nordic-walking – Kurs Basis und Technik 1 12:30 – 13:30 gemeinsames Essen ( Preis excl.) 13:30 - 16.30 Nordic-walking - Technik 1 und 2 <b>Diplom</b>	Euro 55,00
<b>Sonntag:</b>	13:00 – 17:00 CULT-WALKING ESCURSION für WALKER	Euro 20,00

Die Preise verstehen sich pro Person, incl. Leihmaterial / Lekistöcke / CULT Hipbag mit Getränk. Individuelle Touren auf tel. Anfrage – bitte rufen Sie immer an – es kann zu Verschiebungen der Kurse kommen – der Tage / Zeiten sowie Angebote !!! Spezielle Touren und Sonderkurse – oder den Shuttleservice mit dem Jeep Defender.

Die Kosten für die NORDIC WALKING KURSE könnten zum Teil von deutschen Krankenkassen übernommen werden, da die Trainer des CENTERS eine DSV-LIZENZ haben.

**DAS CULT WALKING CENTER BIETET TOUREN UND KURSE IM GEBIET DER LOMBARDAI UND DES TRENTIN AN: DAS CENTER IST GANZJÄHRIG GEÖFFNET:**  
**PERSONAL TRAINER / AUSBILDER : ASTRID SIEMSEN ( VEREINE/ LIZENZ: DSV ANWI INWA CUWA)**