

# Plausch – Nachmittag!

www.kollers-hoftreff.ch



## Programm:

- Begrüssung
- Einführung Nordic Walking und Kneipplehre
- Abgabe Broschüre und Infos
- Nordic Walking Tour
- Dehnen und Cool Down
- Armbad, Bein- oder Schenkelguss
- Gemütliches Beisammensein bei einem Zabig / Zvieri vom Hof

<b>Zielgruppe/ Kosten:</b>	Gruppen / Vereine bis 10 Personen: für 1 Nachmittag pauschal Fr. 150.-. Ab 10 Personen, jede weitere Person zuzüglich Fr. 10.- (Stockmiete inbegriffen)	
<b>Datum:</b>	Auf Anfrage	
<b>Treffpunkt:</b>	Kollers-Hoftreff Oberbuonas 6344 Meierskappel	Kurslokal direkt bei Postautohaltestelle Feissenacker
<b>Versicherung:</b>	Ist Sache der Teilnehmer	
<b>Kursleitung:</b>	Marietta Koller Nordic Walking Instruktoren, Kneipp Instruktoren	
<b>Das Zabig / Zvieri</b>	Fr. 10.- pro Person Belegte Brötchen: Mit Mostbröckli (vom Hof), Schinken, Käse, Thon Zum Dessert: Eine feine, hausgemachte Apfelsaftcreme	
<b>Oder ein Znacht</b>	Fr. 15.- pro Person Fondue, frisch von der Käserei mit gemischtem Blattsalat Zum Dessert: Hausgemachte Apfelmuffins	
<b>Getränke:</b>	Werden nach Aufwand berechnet	
<b>Anmeldung:</b>	Kollers-Hoftreff Marietta Koller-Büeler Tel: 041 790 56 73	
	E-Mail:	info@kollers-hoftreff.ch
	Postweg:	Oberbuonas 6344 Meierskappel