

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 10

## Werbung

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## «Sönd Willkomm» im Appenzeller Vorderland

Die hügelige, prachtvolle Ferienregion über dem Bodensee lädt zum Verweilen ein. Hier verbirgt sich eine der schönsten und noch unberührtesten Regionen zum Ausspannen. Sie ist einzigartig für Wanderfreunde, Sonnengeniesser und Gesundheitsbewusste. Zudem versetzt das unverfälschte, vielfältige und einzigartige Brauchtum Gross und Klein in Staunen. Ein Ja zu Wohlbefinden und Genuss – ein Ja zum Appenzellerland.



Gesundheit und Spass mit Nordic Walking

### Ein Naturtempel für alle Nordic Walking-Fans der bequemen Art

Das ambitionierteste Nordic Walking-Projekt der Schweiz ist realisiert: 350 Nordic Walking-Kilometer – in beiden Richtungen beschilbert – erstrecken sich zwischen Säntis und Bodensee. Zwei der total sieben Nordic Fitness Center befinden sich im Appenzeller Vorderland. Diese beiden Center in Heiden und Walzenhausen, die mit Routen, Informationstafeln, persönlicher Beratung, Unterkünften sowie Dusch- und Umkleidemöglichkeiten ausgestattet sind, versprechen – auch für die älteren

Gäste – Gesundheit und Spass pur. Zahlreiche durch die Swiss Nordic Fitness Organisation (SNO) ausgebildete Instrukturen leiten Kurse, halten Vorträge und bieten auf Wunsch auch medizinische Dienstleistungen an. Zudem steht jedes Center in enger Kooperation mit einer nahegelegenen und als «Swiss Nordic Fitness Hotel» zertifizierten Unterkunft und mit einem als «Nordic Fitness Fachhändler» ausgezeichneten Sportgeschäft ([www.appenzell.ch/d/angebote/nordicwalking.php](http://www.appenzell.ch/d/angebote/nordicwalking.php)). Nur das Beste ist gut genug.

### Einzigartig: Kuhstyling und Kuh-Casting

Eine Modeschau der besonderen Art findet alljährlich im Herbst in zahlreichen Appenzeller Gemeinden statt ([www.appenzell.ch/d/kultur/viehschau.php](http://www.appenzell.ch/d/kultur/viehschau.php)). Kühe und Stiere werden an der traditionellen Viehschau mit viel Liebe und einem grossen Fachwissen für den Laufsteg vorbereitet. Frühmorgens pilgern die Bauern einem Sternmarsch gleich zum Schauplatz. Das wachsame Auge der Experten bewertet nach verschiedenen Kriterien wie Milchleistung, Knochenbau und Euter. Ziel dieses Wettstreits ist es, am Ende des Tages die Schönste im ganzen Land nach Hause zu nehmen. Sehen und Gesehenwer-

**Appenzellerland.**   
Vom Bodensee bis zum Säntis.

den heisst hier das Motto. Die traditionellen Viehschauen im Appenzeller Vorderland bieten zudem diverse weitere Attraktionen. Für die Kleinen werden wohl eher je nach Viehschauort «Säuli- oder Ziegenrennen», «Meersäuli- oder Kuhfladenlotto» sowie «Streichelzoo» die Höhepunkte darstellen. Informationen und Broschüren sind erhältlich bei:

### Pauschalangebot Erlebnis-Viehschauen

Datum: von Mitte Sept. bis Mitte Okt.

Dauer: Vormittag bis früher Nachmittag

Leistungen: – Eine Übernachtung inkl. Frühstück  
– Begleiteter Rundgang (ca. 45 Min.)  
– Badeplausch im Heilbad Unterrechtestein  
– Abschiedsgeschenk

Preise pro Person: CHF 98.–/€ 65

Verlängerungsnacht pro Person CHF 70.–/€ 48

Fr. 23.Sept.05, Rehetobel-Wald;

Sa, 24.Sept.05, Oberegg; Mi, 28.Sept.05, Grub AR;

Fr, 30.Sept.05, Wolfhalden-Lutzenberg;

Sa, 1.Okt.05, Heiden; Mi, 5.Okt.05, Walzenhausen

### Weitere Infos, Prospekte und Buchungen:

Appenzellerland Tourismus AR

Bahnhofstrasse 2, CH-9410 Heiden

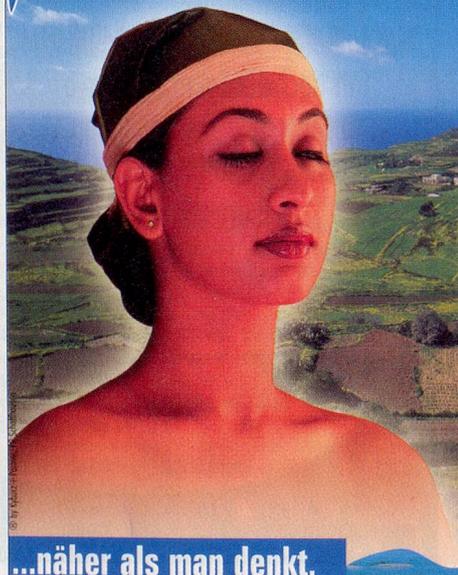
Tel. +41 (0)71 898 33 00

Fax +41 (0)71 898 33 09

[www.appenzell.ch](http://www.appenzell.ch), [info.ar@appenzell.ch](mailto:info.ar@appenzell.ch)

INSERAT

# MALTA



## Wellness auf Malta

... entspannt und macht schön!

Entfliehen Sie dem nasskalten mitteleuropäischen Klima und geniessen Sie nach nur 2½ Flugstunden das milde mediterrane Klima Malτας.

Entdecken Sie sich selbst, die freundlichen Malteser, die vielseitige Kultur, die bekömmliche Küche; werden Sie aktiv und lassen Sie sich verwöhnen!

Verlangen Sie ganz unverbindlich die informative Broschüre mit den schönsten Wellnesshotels auf Malta und Gozo.

Fremdenverkehrsamt Malta, 8023 Zürich  
Tel.: 01 350 39 83 - E-Mail: [switzerland@urlaubmalta.com](mailto:switzerland@urlaubmalta.com)  
Internet: [www.urlaubmalta.com](http://www.urlaubmalta.com)



...näher als man denkt.