



z'ÄMMÄ laufe im Quartier

Wir treffen uns immer am **Montagsmorgen 9.00 Uhr** vor dem Betagtenzentrum Alp (ausser bei Sturm, Gewitter + Glatteis) und werden dann 60 bis 90 Minuten zusammen einen Marsch machen.

Ob ihr mit oder ohne Stöcke laufen möchtet, ist euch frei gestellt.

Wir freuen uns auf euch !

Rita Lustenberger 079 390 13 14 ritalu@bluewin.ch

Eveline Zeder 077 454 39 61 eveline.zeder@bluewin.ch

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Versicherung ist Sache der Teilnehmer!