

# gemeinsam spazieren!

**Ein bewegter Tag ist ein guter Tag!**

Bewegung ist die beste Medizin! Schon ein kleiner Spaziergang kann Wunder bewirken. Gemeinsam spazieren macht Spass.

Wir laden deshalb alle älteren Seniorinnen und Senioren ein, die gerne laufen, denen aber unsere offiziellen Kurzwanderungen zu streng sind.

Kommt alle, die ihr Lust habt, ob mit oder ohne Gehhilfe! Wir freuen uns auf euch.

Wir spazieren in verschiedenen Gruppen, langsam, im und ums Dorf und legen auch Pausen ein. Wir laufen ca. 20 Minuten, 30-45 Minuten oder 60 Minuten. Jede Gruppe (ca. 4-7 Personen) hat eine Begleitperson.

**Danach geniessen wir gemeinsam einen Kaffee  
in fröhlicher Runde!**

---

Wann                      jeweils Mittwoch, 9.30 Uhr  
                                    erstmals 1. September 2021

Treffpunkt              Dorfplatz, beim Brunnen

Anmeldung              keine

Kosten                    keine (ausser Kaffee)

**Neu: Zertifikatspflicht im Innern des Restaurants**