



Gemeinde Münchenstein

«Gemeinsam gehen, gesund bleiben und Spass haben!»

Start 7. Mai



Wann:
**Donnerstagvormittag,
9.30 Uhr**

Wir gehen jeweils
pünktlich los.

Treffpunkt und Ziel:
**Haupteingang Park im
Grünen**

(Grün 80, Rainstrasse)

Koordinationsstelle für das Alter

Lisa Kaufmann

lisa.kaufmann@muenchenstein.ch

061 411 57 78

Herzlich laden die Koordinationsstelle für das Alter und der Seniorenrat zu diesem neuen Angebot ein.

Bleiben Sie in Bewegung – Unsere «Laufgruppe» für ältere und an Bewegung interessierte Personen aus Münchenstein

Fühlen Sie sich manchmal ein wenig eingerostet? Möchten Sie sich zusammen mit anderen Leuten an der frischen Luft bewegen? Dann schliessen Sie sich unkompliziert, ohne An- oder Abmeldung der «Laufgruppe Münchenstein» an. Die Teilnahme ist kostenlos.

- Wir gehen gemeinsam und achten aufeinander. In der Regel bilden sich unterschiedliche Tempo-Gruppen, so dass alle in ihrem Tempo gehen können.
- Wir gehen immer die gleiche Strecke (ca. 40-50 Minuten Gehzeit, je nach Tempo).
- Die Wegstrecke befindet sich auf gutem Strassen- und Wegbelag im Park im Grünen (Grün 80).
- Es besteht die Möglichkeit, im Park im Grünen zusammen einen Kaffee zu trinken (fakultativ).
- Eine Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden. Jede Person trägt einen Personalausweis auf sich und ist für sich selbst verantwortlich.

Infos: Ursula Gallandre, Mitglied Seniorenrat, Tel.: 079 385 46 57
E-Mail: ursula.gallandre@gmx.ch

