

Begleitete Spazierwanderungen für Menschen 60+

Alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen. Jede und jeder nimmt auf eigene Verantwortung teil, Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Juli 2023	
Montag 3.	Parcours 12 – Neun Seeplätzli 5,6 km, 50 Höhenmeter Zeit + Treffpunkt: 9:30 – ca. 11:30 Uhr / Bahnhof See, Werbesäule Kurzbeschreibung: Dem See entlang Richtung Horgen, diverse schöne Seeanstösse, Sicht auf See + Berge, übers Kreuzbühl zurück, viele Bänkli. Begleitpersonen: Erika und Caspar
Mittwoch 12.	Parcours 30 – Sihl auf und ab 7,4 km, 250 Höhenmeter Zeit + Treffpunkt: 14:00 – ca. 17:00 Uhr / Parkplatz vor Schulhaus Kirchstrasse Kurzbeschreibung: Anspruchsvolle Rundtour übers Mettli, durch den Wald, ein Stück der Sihl entlang, aufwärts im Wald und zurück zum Start. Begleitpersonen: Nicole und Erika
Montag 17.	Parcours 4 – GAWO-Tannenbach 3,3 km, 60 Höhenmeter Zeit + Treffpunkt: 9:30 – ca. 11:00 Uhr / Eingang GAWO, Spielhofweg 12 Kurzbeschreibung: Rundtour über Büelhalden, Tannenbach, Cholenmoos, Lenz und zurück zum Start. Begleitpersonen: Nicole und Caspar
Dienstag, 25.7.2023	Stammtisch – 10:00 Uhr Cafeteria GAWO (Spielhofweg 12)
Mittwoch 26.	Parcours 32 – Sihlhalden-Etzliberg 8,2 km, 150 Höhenmeter Zeit + Treffpunkt: 14:00 – ca. 17:00 Uhr / Parkplatz vor Schulhaus Kirchstrasse Kurzbeschreibung: Aufstieg durch Wald, vorbei an Wald- und Gattikerweiher, Sihlhalden, Etzliberg und Höhenweg zurück. Schönes Panorama. Begleitpersonen: Caspar und Nicole
Montag 31.	Parcours 1 – Mettli 2 km, 25 Höhenmeter Zeit + Treffpunkt: 9:30 – ca. 10:30 Uhr / Eingang GAWO, Spielhofweg 12 Kurzbeschreibung: Ein gemütlicher Rundgang durch Wiesen und Felder mit vielen Bänkli zum verweilen und geniessen. Begleitpersonen: Nicole und Erika

Kontakt:
 Caspar Meyer
 ca.meyer.schmid@bluewin.ch
 079 756 26 14

Wir freuen uns auf Euch!
www.zaemegolaufe.ch/oberrieden



ZÄMEGOLAUF ist ein Angebot von Oberrieden und wird unterstützt durch:

Oberrieden

Für wen ist ZÄMEGOLAUFE?

- Menschen 60+ aus Oberrieden
 - Bewegungsfreudige Menschen, die sich sicher bewegen (mit Hilfsmitteln okay)
- Nicht geeignet bei Sturzgefährdung oder instabiler Gesundheit

Was ist das Credo von ZÄMEGOLAUFE?

- Körperliche Aktivität in der Gruppe
- Unkompliziertes, kostenloses Angebot
- Weiterentwicklung durch die Teilnehmenden
- Lokale Vernetzung der Teilnehmenden

Welcher Nutzen darf erwartet werden?

- Motivation für regelmässige Bewegung in der Natur
- Regelmässiger sozialer Austausch
- Stärken der Verbundenheit mit Oberrieden
- Sich aufgehoben und verstanden fühlen
- Zufriedenheit, Autonomie und Lebensqualität

Begleitete Spazierwanderungen für Menschen 60+

Alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen. Teilnahme auf eigene Verantwortung. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Das Angebot ist kostenlos. Anmelden nicht nötig.

www.zaemegolaufe.ch/oberrieden

ZÄMEGOLAUFE ist ein Angebot von Oberrieden und wird unterstützt durch: