



SENIORENRAT
STADT BRUGG



Wir machen uns wieder auf die Socken!

Wer kommt mit?

Winterluft einatmen - bewegt ins Neue Jahr starten - gute Gesellschaft haben - die Aarelandschaft geniessen - bei fast jedem Wetter draussen sein - etwas für die Fitness tun - alles kostenlos und fast vor der Haustür!

Wir spazieren oder laufen oder walken etwa 30 bis 90 Minuten der Aare entlang, zur **Fischerhütte** oder zum **Wehr**, alleine oder in Gesellschaft, langsam oder schnell.

Treffpunkt	An der Aare beim Parkplatz der Badi Brugg
Strecke	Bis zur Fischerhütte 2,5 km (retour 5 km) oder bis zum Wehr 3,2 km (retour 6,4 km) auf dem breiten, ebenen Aareweg
Wann	Jeweilen mittwochs, Start um 10:00 Uhr für alle, bis etwa 11:30 (je nach Tempo) Erstes Mal: 8. Januar 2020 Dauer: 9x bis am 4. März, man muss aber nicht immer teilnehmen
Ausrüstung	Dem Wetter angepasste "Lauf"-Ausrüstung, gutes Schuhwerk ist wichtig
Anmeldung	Keine, einfach rechtzeitig beim Treffpunkt erscheinen
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden

Wir freuen uns auf viele Silbersocken,

Esther und Vroni

Basler Esther
Lüthy Vroni

Tel 079 673 50 28
077 432 45 63

Mail ebakue@gmail.com
veronikaluethe@pop.agri.ch