

Neues Angebot «Zügiges Gehen an der Limmat»

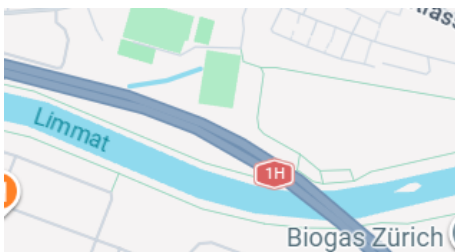


Ab dem 17. Juli 2026 treffen wir uns immer freitags an der Limmat und drehen eine Runde in zügigem Gehtempo.

Ziel: Gemeinsam fit, beweglich und gelenkig bleiben – mit Freude an der Bewegung und in guter Gesellschaft.

09:15 Uhr Besammlung
09:30 Uhr Abmarsch
Dauer 45 bis 60 Minuten

Treffpunkt: In der Nähe vom Fussballplatz der Schule Oberengstringen (an der Limmat) bei der Autobahnbrücke



Mitbringen: Sonnen- oder Regenschutz, Wasserflasche

Kontakt: Irma Bollhalder, Tel. 076 328 99 36

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitersagen – Freunde mitbringen – gemeinsam Spass haben.

Diese Anlässe sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

**PRO
SENECTUTE**