

Sind Sie 60 Jahre oder älter?
Möchten Sie sich gerne mehr bewegen?
Wohnen Sie in Rüschlikon?

**Herzlich willkommen
bei ZÄMEGOLAUF**

ZÄMEGOLAUFE ist ein kostenloses Angebot von und für Rüschlikerinnen und Rüschliker. Es bietet Ihnen gemeinsame Erlebnisse in der lokalen Natur, bei denen Sie Ihre Gesundheit stärken und neue Bekanntschaften machen können.

Parcours in Rüschlikon: von kurz und gemütlich bis länger und zügig

Die unterschiedlichen Parcours sind zwischen 1 und 10 Kilometern lang. ZÄMEGOLAUFE findet an verschiedenen Wochentagen statt. Wann der nächste Termin ist, sehen Sie in der Agenda auf www.zaemegolaufe.ch. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Stammtisch

Der Stammtisch findet jeweils um 18.00 Uhr am zweiten Montag im Monat im Ristorante Da Toni statt. Alle sind herzlich willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Stammtisch ist eine gute Gelegenheit, die Gruppe unverbindlich kennen zu lernen.

Kontakt und weitere Informationen

Hanni Rüesch
Leiterin ZÄMEGOLAUFE Rüschlikon
hrueesch@hotmail.com
079 216 05 83
www.zaemegolaufe.ch

**Das Geheimnis des Erfolges ist anzufangen!
Wir freuen uns auf Sie!**

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.