

ZÄMEGOLAUFE



Sind Sie 60 Jahre oder älter?

Möchten Sie sich gerne mehr bewegen?

Herzlich willkommen bei ZÄMEGOLAUFE.

Im August 2020 startete ZÄMEGOLAUFE in Grüningen, ein kostenloses Angebot von und für Grüningerinnen und Grüninger. Es bietet Ihnen gemeinsame Erlebnisse in der Natur, bei denen Sie Ihre Gesundheit stärken und neue Bekanntschaften machen können.

- [Programm September 2026 \[pdf\]](#)
- Wöchentlicher Parcours mit unterschiedlicher Länge (45 Minuten bis 2 Stunden)
- eine Anmeldung ist nicht erforderlich
- Vorstellung des Grüninger Teams und Aktivitäten-Kalender auf: www.zaemegolaufe.ch
- [Video über ZÄMEGOLAUFE](#)



Kontakt und weitere Informationen

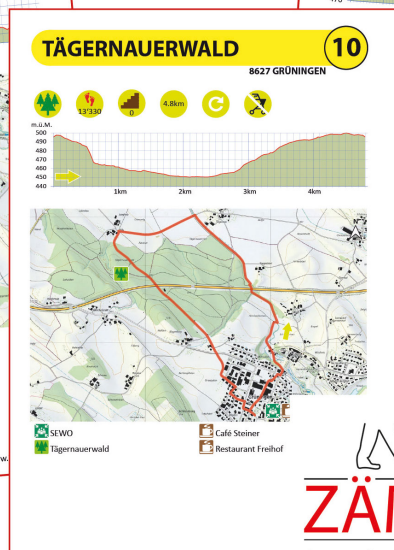
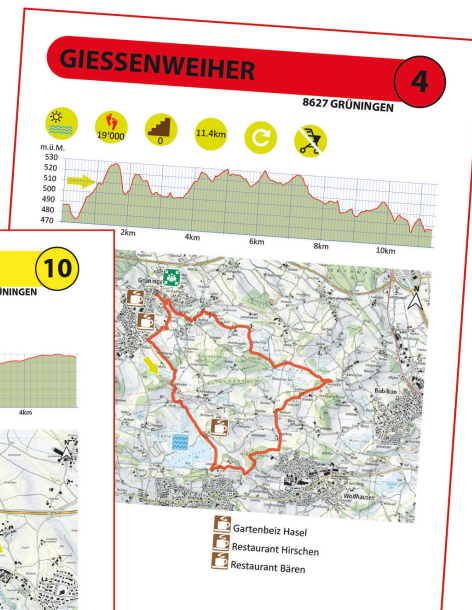
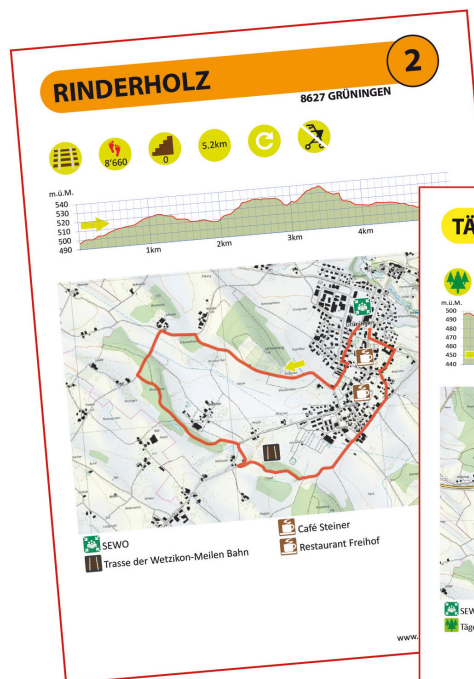
Leiterin ZÄMEGOLAUFGE Grüningen

Monika Braunwalder

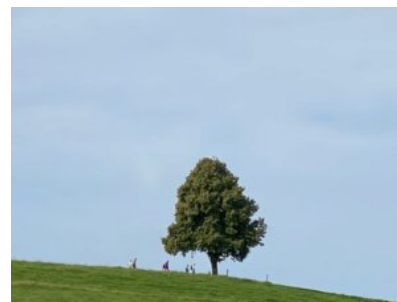
Telefon 079 669 43 20

Bericht Grüninger Post 5/2020

Bericht Grüninger Post 1/2020




ZÄMEGOLAUPE
 In meinem Dorf • Für meine Gesundheit






ZÄMEGOLAUF

