

**Sich bewegen, insbesondere laufen, ist die beste Medizin fürs Alter.**

## Unser Rezept: *mir laufe zämme*

Ein Angebot für diejenigen, die nicht mehr weite Strecken laufen können, aber trotzdem in Bewegung bleiben wollen:

- Wir laufen **immer am Mittwochmorgen, 09:30 pünktlich. Treffpunkt und Ziel: Ecke Austrasse / Aumattstrasse Reinach.** Keine Anmeldung, keine Abmeldung erforderlich. Keine Kosten.
- **Wir laufen gemeinsam**, achten aufeinander und reden miteinander. In der Regel bilden wir unterschiedliche Tempo-Gruppen. Wir laufen **immer die gleiche Strecke** (ca. 2,7 km; je nach Tempo 40 - 50 Min.) auf guten Strassen und Wegen in die Reinacher Heide und dann zurück zum Ausgangspunkt.
- **Unfallversicherung** ist Sache der Teilnehmer/-innen. Jede/r hat einen **Ausweis** auf sich und ist für sich selbst verantwortlich.