



**Sind Sie 60 Jahre oder älter?  
Möchten Sie sich gerne mehr bewegen?  
Dann könnte ZÄMEGOLAUFE zu Ihnen passen.**

**Herzlich willkommen  
bei ZÄMEGOLAUFE**

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

**Parcours in Derendingen: von kurz und gemütlich bis länger und zügig**

Die unterschiedlichen Parcours sind zwischen 2 und 10 Kilometer lang und werden jeweils am Montag und am Donnerstag durchgeführt. Wann der nächste Termin ist, sehen Sie in der Agenda auf [www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Spazierwanderungen finden bei jeder Witterung statt.

**Stammtisch**

Der Stammtisch findet jeweils am ersten Mittwoch im Monat um 10.30 Uhr im Restaurant THARAD 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**

Christian Flückiger  
fluchri@gmail.com oder 079 655 24 79  
[www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch)

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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung

**solothurner  
spitäler** **soH**

**DERENDINGEN**  
EINWOHNERGEMEINDE