

**Langlauftraining im Grünen  
am  
Samstag 28.11.2020, 10:00 Uhr**

**Treffpunkt Tröpfli  
(Kleider können deponiert werden)**



**Nordic Walking mit laufen, joggen und Sprungläufen  
als Vorbereitung für den Winter....  
Eigene NW oder LL- Stöcke mitnehmen !!!**

**Route: Den Grenzsteinen nach Richtung Chrischona.**

**Dauer: ca 1,5h – 2h**

**Anschliessend: Tee, Punsch und ...  
vor dem Tröpfli.**



**Bitte «Covid 19 Bestimmungen» einhalten !**

**kurze Anmeldung erwünscht : [b.oehen@aebo.ch](mailto:b.oehen@aebo.ch)**

**Wir freuen uns  
Beat und Christina**