

Nordic- Walking als Vorbereitung für den Langlaufwinter oder einfach so !!!



am Samstag: 27.11.2021

Treffpunkt: Tröpfli, 09:30 Uhr

**Strecke: Tröpfli - Hornfelsen – Grenzach/ Wylen -
Chrischona - Bettingen - Tröpfli.**

**Dauer: ca 2h (Aufwärmen, Nordic- Walking ev. mit
Schrittsprüngen)**

Anschliessend: Tee, Punsch mit Lebkuchen im Tröpfli

**Mitnehmen: ID, Walkingstöcke, Laufschuhe mit gutem
Profil. Trockene Wechselkleider können im Tröpfli
deponiert werden.**

**Mündlich Anmeldung bei Beat bis 25.11.2021
oder b.oehen@aebo.ch.**