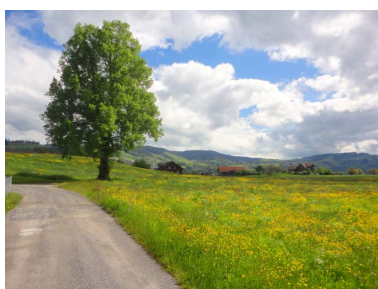


Mach-mit Spaziergruppen und mehr



Idee: Gemeinsam etwas Gutes für sich selber tun:

- In der Natur auftanken, bei frischer Luft „persönliche Batterien“ aufladen
- Tagesstruktur geben, weniger Vereinsamte, Suizide, Burnouts, etc. Höhere Vitalität, Lebenssinn geben
- Geselligkeit, Austausch von Jung und Alt
- Energieniveau steigern, mentale Klarheit, Körper, Geist und Seele auftanken
- positive Beeinflussung von Stimmungslagen, von Ärzten empfohlen
- Während der Genesungszeit, nach Verletzungen oder Krankheit, körperlich und seelisch wieder in Bewegung kommen, in Tagesablauf einbauen
- Förderung der (täglichen) Bewegung, Starthilfe für mehr Fitness, Überwindung vom inneren „Schweinehund“, kostenloser „Hundeersatz“, (denn ein Hund müsste täglich Gassi gehen), daher mindestens zweimal pro Woche



Eingeladen:

- Jedermann, du und ich, Eltern mit Kind, Jung und Alt
- Singles oder wenn Partner gestorben ist, etc. etc.
- Während Genesung von Burnout, Verletzungen oder Krankheit
- mit Beeinträchtigungen und gut zu Fuss, lebenslänglich aktiv bleiben
- flexible Teilnahme ohne An- oder Abmeldung, also ganz spontan

Gesucht:

-Bestehende, regelmässige Gruppen und Spaziergänger in jeder Ortschaft

Zeit:

-je nach Ortschaft, Morgen früh, vormittags, mittags, nachmittags, abends

Zum Beispiel:

- 6416 Steinerberg, Mach-mit Spazieren Mo-Fr 10.15 Uhr, Mo/Fr 17 Uhr
- 6422 Steinen Mach-mit Spazieren Mo-Fr 6.30 Uhr
- 6422 Steinen Mach-mit Spazieren Di + Fr ca.7.30 Uhr

Varianten:

- 6410 Goldau, Mach-mit Fitness Mo und Fr 6.45 Uhr, beim Vita Parcours
- 6331 Hünenberg, Mach-mit Walking Mo 9 Uhr, bei der Post
- 6415 Arth, Mach-mit Walking Di/Do je 9.15 und 18.30 Uhr, Grossfeld 11
- 4056 Basel, Mach-mit Fitness Mi und Fr 8.15 Uhr, Kannenfeldpark

Kosten:

-Kostenlos, konfessionslos und interessensneutral, Non-Profit Organisation

Auskunft:

info@mach-mit.ch oder 076 388 28 88, wo bestehen weitere Gruppen?
www.mach-mit.ch Entstehung, Vorbilder seit 19 Jahren