

Senioren 60+

**Senioren 60+ laden ein
zum Sportfest der Pro Senectute im Freibad in Schinznach Bad auf Donnerstag, 22.
August 2019**

Die Wanderung und die Velofahrt der Senioren 60+ führen im August ans Sportfest der Pro Senectute in Schinznach Bad.

Bei zweifelhafter Witterung gibt am Vortag ab 10.00 Uhr Tel. 1600 (Rubrik Sport) Auskunft.
Aktivitäten:

Nordic-Walking (Schnupperlektion); Aqua-Fitness; Mitmach-Tänze; Tanz-Vorführung; Sicher stehen – sicher gehen; POUND® - swingmotion; Faszientraining mit smovey® – Schwingringen; Pétanque (Bowling); Kubb; Strectracket; Volleyball im Sand; Bogenschiessen; E-Bike Test Stand.

Kostenbeitrag pro Person: Fr. 15.--

(Eintritt ins Freibad, Teilnahme an allen Aktivitäten, inkl. Bratwurst / Vegi-Sandwich und 0.5 l Getränk)

Wanderroute: Brugg durch die Altstadt dem rechten Aare-Ufer entlang nach Schinznach Bad zur Badi

Besammlung: 08.30 Uhr Haltestelle Post, Richtung Brugg

Wanderzeit: ca. 2 ½ Std.

Verpflegung: Im Kostenbeitrag enthalten

Rückweg: ½ Std. zum Bahnhof Schinznach Bad laufen und Rückfahrt mit Bahn/Bus

Transport: mit Bus/Bahn (Halbtaxabo)

Rückkehr: ca. 15.45 Uhr in Birmenstorf

Besonderes: Für die angebotenen bzw. bevorzugten Aktivitäten das entsprechende Sport-Tennue mitnehmen.

Info/Leitung: Margrit Zehnder 056 225 11 92

Velofahrt: Birmenstorf – Mellingen – Mägenwil – Othmarsingen – Möriken – Wildeggen – Schinznach Bad zur Badi

Distanz: ca. 21 km, mehrheitlich flach, eine kurze stärkere Steigung

Besammlung: 09.15 Uhr Mehrzweckhalle
Verpflegung: Im Kostenbeitrag enthalten
Rückweg: Schinznach Bad – Scherz – Lupfig – Mülligen – Birmenstorf
Distanz ca. 11 km, mehrheitlich flach, zwei kurze stärkere Steigungen
Rückkehr: nach Absprache, spätestens 15.45 Uhr in Birmenstorf
Besonderes: Für die angebotenen bzw. bevorzugten Aktivitäten das entsprechende Sport-Te-
nue mitnehmen.

Info/Leitung: Clemens Lüthi 079 398 66 53