



# ZÄMEGOLAUFE

## Willkommen bei ZÄMEGOLAUFE Kilchberg

ZÄMEGOLAUFE von gemütlich bis zügig.  
Kostenlos und ohne Voranmeldung.  
Jede Woche. Für alle ab 60.

**ZÄMEGOLAUFE** ist ein Angebot von Kilchbergerinnen und Kilchberger. Es bietet Ihnen jede Woche gemeinsame Erlebnisse in der lokalen Natur, bei denen Sie Ihre Gesundheit stärken und neue Bekanntschaften schliessen können.

### Von kurz und gemütlich bis länger und zügig

Die unterschiedlichen Parours sind zwischen 2 und 10 Kilometer lang. Wann der nächste Termin ist, sehen Sie in der Agenda auf [www.zaemegolaufe.ch/kilchberg](http://www.zaemegolaufe.ch/kilchberg) sowie auf den Aushängen an diversen Orten im Dorf. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Spazierwanderungen finden bei jeder Witterung statt.

### Stammtisch

Der Stammtisch findet jeweils am ersten Dienstag im Monat um 18 Uhr im Restaurant Buongustaio in Kilchberg statt. Alle sind herzlich willkommen. Der Stammtisch ist eine gute Gelegenheit, die Gruppe unverbindlich kennen zu lernen.

### Kontakt und weitere Informationen

Gerhard Witzig  
079 207 59 60  
[gerhard.witzig@gmail.com](mailto:gerhard.witzig@gmail.com)  
[www.zaemegolaufe.ch/kilchberg](http://www.zaemegolaufe.ch/kilchberg)



ZÄMEGOLAUFE  
Kilchberg

### Wir freuen uns auf Sie!

Teilnahme auf eigene Verantwortung.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



Whatsapp  
Gruppe  
ZÄMEGOLAUFE  
Kilchberg



Beisheim Stiftung



Kanton Zürich  
Gesundheitsförderung

**Prävention und  
Gesundheitsförderung**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

