



# 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:	3005 Bern	Mach-mit Spazieren	Di 17.30 Uhr, 2Std. oder Walking, Marzistr.47 (zügig)
	3270 Aarberg	Mach-mit Nordicwalking	Do 18.30 Uhr, bei Vitaparcours, Frau Pfäffli 032 392 32 64
	4562 Biberist	Mach-mit Walking + NW	Di 8.30 Uhr, seit 20 Jahren
	6005 Luzern	Lauftreff Walking + NW	Do 18.45 Uhr, Leichtathletik-Stadion bei Swissporarena
	6312 Steinhausen	Mach-mit Walking + NW	Di 8 Uhr, Verena Jans (Beantworter 041 741 19 92)
	6405 Immensee	Mach-mit Spazieren	Mo,Mi, Do 19.15 Uhr
	6410 Goldau	Mach-mit Vitaparc/Fitness	Mo + Fr 6.45 Uhr (SoVitaparcours) 076 388 28 88 seit 14 Jahren
	7000 Chur	Mach-mit Nordicwalking	1-2x, morgen/vorm Zeit nach Absprache 078 623 31 70
	8406 Winterthur	Mach-mit Spazieren	Mo,Mi,Fr 5 Uhr zügig,durch Naturschutz, andy@felchlin.ch
	8804 Au/ZH	Laufträff Walking + NW	Mi 19 Uhr, Weinbaumuseum, 044 781 29 66 René Roner
	weitere Orte <a href="http://www.mach-mit.ch/wo">www.mach-mit.ch/wo</a> , bereits in 14 Kantonen, über 100 zeitliche Einladungen für dich		

Kosten: Kostenlos, konfessionslos und interessensneutral, Non-Profit Organisation  
 Auskunft: [info@mach-mit.ch](mailto:info@mach-mit.ch) oder 076 388 28 88, wo bestehen weitere Gruppen?  
[www.mach-mit.ch](http://www.mach-mit.ch) Entstehung, Vorbilder seit über 30 Jahren