

## Fünf Senioren haben bereits zwölf Parcours abgesteckt

**Seit dem 4. August 2020 bewegt ein neues Angebot Menschen über 60 Jahre in Grüningen: «ZÄMEGOLAUFE». Ein Kernteam von fünf Personen hat sich intensiv um den Aufbau und die Routenwahl gekümmert. Das gemeinsame Spazier-Wandern steht allen Personen offen, einfach einmal unverbindlich und kostenlos mitzumachen.**

Im Februar 2020 hat das Netzwerk für Bewegung und Begegnung (NfBB), welches im Auftrag der Gemeinde das Projekt in Grüningen leitet, in der «Grüninger Post» nach freiwilligen Helfern gesucht. Es sollten Menschen über 60 Jahre sein, welche gerne zu Fuss in der lokalen Natur unterwegs sind, sich gerne in Gesellschaft bewegen und sich rund einen halben Tag pro Woche für ein Projekt engagieren möchten.

### Gesucht – gefunden

«Der Artikel über ZÄMEGOLAUFE Anfang Jahr in der «Grüninger Post» hat sofort meine Aufmerksamkeit erregt», sagt Monika Braunwalder, eine der fünf Personen, die das neue Projekt in Grüningen aufbauen und leiten. «Miteinand goht's besser» gehöre seit langem zu ihren Leitsätzen und treffe sich harmonisch mit ZÄMEGOLAUFE. Neben Monika Braunwalder freuen sich die vier Herren Willi Gerber,

Hansueli Kamm, Werni Rennhard und Fred Mühlheim darauf, neue Bekanntschaften – eventuell auch alte – beim Gehen wieder aufzufrischen und auf schöne Erlebnisse in der wunderbaren Natur in und um Grüningen.

### Für Körper und Seele aktiv sein

Fred Mühlheim motiviert, neben dem Vorteil, dass er beim Mitlaufen selbst als Senior in Bewegung bleibt, das Engagement für die Gemeinschaft. Werni Rennhards Gründe sind: «Ich begrüsse es sehr, dass dank unserem initiativen Gemeinderat dieses Projekt in Grüningen gestartet werden konnte. Das Leiterteam ist bereit und sehr motiviert. Als langjähriger Wanderleiter der Pro Senectute weiss ich, wie gut das «Miteinander etwas erleben» für Körper und Seele ist. Chömid mit, mir freued üs!».

Auch Hansueli Kamm freut sich schon auf viele Teilnehmer. Obwohl er erst in Pension gehen wird, ist er schon jetzt sehr aktiv bei ZÄMEGOLAUFE dabei: «Ich freue mich, einen Teil meiner Freizeit nun mit dem ZÄMEGOLAUFE-Team verbringen zu dürfen, und hoffe, alte Bekanntschaften aufzufrischen auf unseren gemeinsamen Spaziergängen und auch neue Wanderungen zu machen. Für mich bedeutet eben ein realer Sozialkontakt mit Gleichgesinnten aus unserem Dorf viel, weshalb ich mich jetzt in diesem Projekt engagiere.»



Zusammen unterwegs  
bei jedem Wetter.  
Foto: Susanne Gutknecht

### Jede Woche unterwegs

Die fünf Grüninger haben bereits zwölf Parcours ausgetüftelt mit klingenden Namen wie «Giessenweiher», «Tägernauerwald» oder «Strangenhholz». Die Namen der Parcours geben einen Hinweis auf das Ziel des Spaziergangs. Beim Start der Unternehmung stehen bereits drei gelbe Parcours (bis 2,5 Kilometer), drei orange Parcours (gemütliche Spaziergän-

ge von eineinhalb Stunden) sowie sechs rote Parcours (vier bis zehn Kilometer). «Es hat viel Freude gemacht, in unserem Gemeindegebiet verschiedene Wege auszutüfteln», sagt das Team übereinstimmend. Jetzt sei die Zeit reif, loszulegen und die Spazier- oder Wanderschuhe zu schnüren.

*Susanne Gutknecht*

### Aktiv und selbstbestimmt

Angesprochen zum Mitlaufen sind Menschen über sechzig, die körperlich aktiv sein wollen und das Gehen in der nahen Umgebung ohne lange Anfahrtszeiten schätzen. Eine An- oder Abmeldung ist nicht erforderlich und es gibt keine Verpflichtung, regelmässig mitzumachen. Es genügt, sich am Vorabend via Online-Agenda auf der Website [www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch) oder den vier Aushängen beim Gemeindehaus, beim Schloss, bei der Alterssiedlung und beim SEWO über den Treffpunkt zu informieren – und schon kann es losgehen. Ein Whatsapp-Chat lässt keinen Termin vergessen.

### Monatlicher Stammtisch

Beim monatlichen Stammtisch, immer am ersten Mittwoch im Monat um 10.00 Uhr im Schlosscafé, kann man die Gruppe kennenlernen und sich unverbindlich informieren. Der erste Stammtisch findet am Mittwoch, 2. September, um 10.00 Uhr statt – wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Monika Braunwalder, Mobile 079 669 43 20, E-Mail: [mbraunwalder@icloud.com](mailto:mbraunwalder@icloud.com)

# Schmid Kran AG

Ihr Partner  
für Kran- und  
Greiferarbeiten  
bis 45m  
Ausladung.

Hombrechtikerstrasse 13 · 8627 Grüningen

Telefon 043 833 99 73 · Fax 044 975 29 59

[info@schmid-kranarbeiten.ch](mailto:info@schmid-kranarbeiten.ch) · [www.schmid-kranarbeiten.ch](http://www.schmid-kranarbeiten.ch)

## Das attraktivste Six-Pack der Schweiz.



Die Garage in Ihrer Nähe



### Schlossgarage Furrer AG

Esslingerstrasse 2  
8627 Grüningen  
Tel. +41 44 935 12 03  
[info@furrerag.ch](mailto:info@furrerag.ch)  
<http://furrerag.ch>