



## Orientierungsspaziergang im Gelände

Unsere erfahrene Leiterin nimmt Sie mit auf einen OL-Spaziergang im Gelände und führt Sie in die Techniken des Kartenlesens ein. Der Spassfaktor und die Bewegung an der frischen Luft sind garantiert. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

**Kurs :** Montag, 10.00– 11.00 Uhr **10./17./ 24.10.2022**

**Kosten:** Fr 45.— pro Kurs à 3x

**Winterkurs** 1x pro Monat **07.11 / 05.12/ 09.01 / 06.02**

**Kosten:** Fr 60.— pro Kurs à 4 x

**Treffpunkt:** 15 min. vor Start bei der Ref. Kirche Zuchwil

**Leitung:** Regula Jakob, J&S Leiterin Orientierungslauf, esa-Erwachsenensportleiterin

**Mitbringen:** Wetterfeste Kleidung, gute Schuhe, Trinkflasche

**Anmeldung:** Bis Spätestens 1 Woche vor Kursstart an: Pro Senectute  
Denise Jerjen, 032 626 59 66

[kursesolothurn@so.prosenectute.ch](mailto:kursesolothurn@so.prosenectute.ch)





## Orientierungsspaziergang im Gelände

Unsere erfahrene Leiterin nimmt Sie mit auf einen OL-Spaziergang im Gelände und führt Sie in die Techniken des Kartenlesens ein. Der Spassfaktor und die Bewegung an der frischen Luft sind garantiert. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

- Kurs :** Montag, 10.00– 11.00 Uhr **10./17./ 24.10.2022**
- Kosten:** Fr 45.— pro Kurs à 3x
- Winterkurs** 1x pro Monat **07.11 / 05.12/ 09.01 / 06.02**
- Kosten:** Fr 60.— pro Kurs à 4 x
- Treffpunkt:** 15 min. vor Start bei der Ref. Kirche Zuchwil
- Leitung:** Regula Jakob, J&S Leiterin Orientierungslauf, esa-Erwachsenensportleiterin
- Mitbringen:** Wetterfeste Kleidung, gute Schuhe, Trinkflasche
- Anmeldung:** Bis Spätestens 1 Woche vor Kursstart an: Pro Senectute  
Denise Jerjen, 032 626 59 66  
[kursesolothurn@so.prosenectute.ch](mailto:kursesolothurn@so.prosenectute.ch)

