



Der ehemalige Leistungssportler Daniel Stämpfli, der selber von einer Hirnverletzung betroffen ist, führt begleitete Nordic Walking-Treffen durch. Er verfügt über grosse Erfahrung im sportlichen Training, so dass die Gruppe auch ideal für Nordic Walking-Anfänger ist. Willkommen sind sowohl Betroffene als auch Angehörige. **Die Treffen werden nur bei mindestens drei Anmeldungen durchgeführt.**

## Inhalte und Ziele:

- Soziale Kontakte knüpfen
- Austausch mit anderen Betroffenen
- Einführung ins Nordic Walking
- Körperliche Aktivität

### Kosten:

Gratis für Mitglieder FRAGILE AG/SO Ost  
Fr. 7.- für Nichtmitglieder

### Anmeldung und Informationen

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost  
E-Mail: [aargau@fragile.ch](mailto:aargau@fragile.ch)

## Wann und wo?

### Wann:

Jeden zweiten Dienstag in Aarau  
Jeden zweiten Donnerstag in Olten  
Aktuelle Daten unter: [www.fragile-aargau.ch](http://www.fragile-aargau.ch)

### Zeit:

Aarau: 14.00 – ca. 16.00 Uhr  
Olten: 13.30 – ca. 15.30 Uhr

### Ort:

#### Treffpunkt Aarau:

Laufbahn Leichtathletikstadion Schachen

#### Treffpunkt Olten:

Laufbahn Stadion Kleinholz

### Gruppenleitung:

Daniel Stämpfli, Telefon 076 424 00 08