

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Spazierwanderungen

März bis November 2023



**Graubündner
Kantonalbank**

Spazierwanderungen durch Feld und Flur*

Neben den beliebten Tageswanderungen bieten wir auch Spazierwanderungen am Nachmittag an. Graubünden bietet die ideale Kulisse für abwechslungsreiche Ausflüge – über Felder, Wiesen, Wälder, vorbei an Flüssen und blauen Seen. Gönnen Sie sich einen Tapetenwechsel und kommen Sie mit uns an die frische Luft.

*Diese Wanderungen sind vom Bundesamt für Sozialversicherung subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

Leitung	Corina Joos, 079 740 48 29 joos.corina@bluewin.ch
Treffpunkt	Eingang Bahnhofhalle Chur, beim «Treffpunkt»
Anmeldung	jeweils am Dienstag vor dem Spaziergang, 14.00 – 17.00 Uhr erwünscht
Kosten	CHF 6.–

Mittwochnachmittag, 22. März
Tamins – Pradamal – Domat – Ems

Abfahrt/Retour Chur ab 12:58 Uhr Postautodeck / Chur
an 17:00 Uhr
Spazierzeit 2 ¼ Std., 4.5 km

Mittwochnachmittag, 5. April
Trimmis über Molinära – Zizers

Abfahrt/Retour Chur ab 12:52 Uhr / Chur an 16:36 Uhr
Spazierzeit 2 ¼ Std., 4.5 km

Mittwochnachmittag, 26. April
Ragnatsch – Plons – Mels

Abfahrt/Retour Chur ab 12:01 Uhr / Chur an 16:36 Uhr
Spazierzeit 2 ¼ Std., 4.5 km

Mittwochnachmittag, 3. Mai
Rothenbrunnen – Rodels

Abfahrt/Retour Chur ab 12:39 Uhr/ ca. 16:30 Uhr
Spazierzeit 2 Std., 4 km

Mittwochnachmittag, 24. Mai
Domat/Ems – Wehr – Felsberg

Abfahrt/Retour Chur ab 12:43 Uhr / Chur an 16:45 Uhr
Spazierzeit 2 Std., 4 km

Mittwochnachmittag, 7. Juni

Weite – Rheinauen – Heuwiese – Weite

Abfahrt/retour Chur ab 12:01 Uhr / Chur an 16:56 Uhr

Spazierzeit 2 Std., 4.5 km

Mittwochnachmittag, 21. Juni

Trimmis – entlang dem Rhein – Haldenstein

Abfahrt/Retour Chur ab 12:37 Uhr / Chur an 16:15 Uhr

Spazierzeit 2 Std., 4 km

Mittwochnachmittag, 5. Juli

Rundwanderung Trin

Abfahrt/Retour Chur ab 12:58 Uhr Postautodeck /
Chur an 17:00 Uhr

Spazierzeit 2 Std., 4 km

Mittwochnachmittag, 26. Juli

Klosters – Serneus

Abfahrt/Retour Chur ab 12:31 Uhr / Chur an 16:52 Uhr

Spazierzeit 2 Std., 4 km

Mittwochnachmittag, 9. August

Rhözüns – Reichenau

Abfahrt/Retour Chur ab 13:08 Uhr / retour 16:52 Uhr

Spazierzeit 2 Std., 4.5 km

**Mittwoch, 23. August mit Picknick
Weesen – Bethli
mit Schiff zurück nach Weesen**

Abfahrt/Retour Chur ab 10:16 Uhr/retour 16:43 Uhr
Spazierzeit 2 Std., 4 km
Zusatzkosten Schiff CHF 9.–

**Mittwochnachmittag, 6. September
Parpaner Höhe – Valbella – Lenzerheide**

Abfahrt/Retour Chur ab 12:30 Uhr Postautodeck /
Chur an 16:32 Uhr
Spazierzeit 2 Std., 4 km

**Mittwochnachmittag, 20. September
Laax Staderas – Laaxersee**

Abfahrt/Retour Chur ab 12:28 Uhr Postautodeck /
Chur an 16:55 Uhr
Spazierzeit 2 Std., 4 km

**Mittwochnachmittag, 4. Oktober
Walenstadt der Seez entlang – Flums**

Abfahrt/Retour Chur ab 12:16 Uhr / Chur an 16:26 Uhr
Spazierzeit 2 Std., 4 km

Mittwochnachmittag, 18. Oktober
Jenins – Siechenstauden – Malans

Abfahrt/retour Chur ab 12:16 Uhr / Chur an 16:06 Uhr

Spazierzeit 2 Std., 4.5 km

Mittwochnachmittag, 8. November
Zizers – Igis – Landquart

Abfahrt/Retour Chur ab 12:53 Uhr / Chur an 16:36 Uhr

Spazierzeit 2 ¼ Std., 4.7 km

Kontaktadressen

Fachstelle Sport und Bewegung 7000 Chur | Alexanderstrasse 2
Fachstelle Bildung und Kultur 081 300 35 10

Geschäftsstelle 7000 Chur | Alexanderstrasse 2
081 300 35 35

Beratungsstelle 7000 Chur | Alexanderstrasse 2
Chur/Nordbünden 081 300 35 20

Beratungsstelle Surselva 7130 Ilanz | Spitalstrasse 4
081 300 35 40

Beratungsstellen Mittelbünden 7430 Thusis | Neudorfstrasse 69
081 300 35 30

7270 Davos Platz | Promenade 4
081 300 35 34

Beratungsstellen Südbünden 7503 Samedan | Via Retica 26
081 300 35 50

7542 Susch | Sot Plaz 7
081 300 35 59

info@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

Unser PC-Konto: 70-850-8
IBAN: CH59 0900 0000 7000 0850 8



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER