

OL-Einsteigerkurs Rheintal 2019 St.Margrethen / 23. & 30. März 2019

Die OLG St.Gallen/Appenzell führt im März erstmals im Rheintal einen OL-Einsteigerkurs durch. Er findet an 2 Samstagen jeweils von 14-17 Uhr in St.Margrethen statt.

Wer hat Lust

- auf einen Sport in der Natur, den die ganze Familie zusammen betreiben kann?
- auf die Möglichkeit, sich mit einer Karte in fremder Umgebung zurecht zu finden?
- auch ohne GPS ans Ziel zu kommen?

Diesen Leuten ist Orientierungslauf (OL) dringend empfohlen!

Wir laden alle Interessenten jeden Alters ein, in St.Margrethen mit dem OL Bekanntschaft zu machen. Erfahrene LeiterInnen führen mit verschiedenen Übungen im Dorf (Teil 1; 23.3.19) und im Wald (Teil 2; 30.3.19) in die Geheimnisse dieser faszinierenden Sportart ein. Die Teilnehmer werden auch auf die OL-Saison in der Region Nordostschweiz und auf den Rheintaler OL-Cup vorbereitet.

Wann:	Samstag, 23. März; 14-17 Uhr Samstag, 30. März; 14-17 Uhr	Kosten:	Kinder/Jugendliche	10 CHF
			Erwachsene	20 CHF
			Familien	30 CHF
Wo:	Schulhaus Rosenberg Walzenhauser Str. 26 St.Margrethen	Ausrüstung:	Schuhe mit gutem Profil	
			roter, wasserfester Filzstift	
			dem Wetter angepasste Kleider	
Anmeldung:	bis 18. März 2019	Auskunft:	Mario Ammann Degenstr. 1, 9442 Berneck P 071 744 64 71 mario.ammann@gmx.ch	



**Orientierungslauf -
Für Füsse mit Köpfchen!**

**Orientierungslauf -
Glücksgefühle inklusive!**

**Orientierungslauf -
Das Wellness-Programm
für die ganze Familie!**