

Gehdreffs starten wieder an drei Standorten – viel Zuspruch für moderate Bewegung

Spaziergang in guter Gesellschaft

Von Uschi Mickley

SCHLOß HOLTE-STUKENBROCK (WB). Die lange, corona-bedingte Auszeit hat endlich ein Ende. Unter dem Motto „Bewegt älter werden in Schloß Holte-Stukenbrock“ sind die beliebten Gehdreffs für Senioren wieder an den Start gegangen.

Gemeinsam spazieren gehen, etwas Gutes für die Gesundheit tun und neue Kontakte knüpfen. Mit diesem Ziel waren am Montag 13 Teilnehmer am Sportplatz des FC Stukenbrock zusammengekommen, um mit ihren Geh-Paten einen Spaziergang durch den Ort zu unternehmen. Mit den Lockerungen der Corona-Schutzmaßnahmen werden auch die Spaziergänge in Schloß Holte und Sende wieder angeboten. Es handelt sich um eine Initiative der Stadt Schloß Holte-Stukenbrock in Zusammenarbeit mit dem FC Stukenbrock und dem TG Sende.

Maria Brock vom Fachbereich Soziales der Stadt und Margret Eberl vom Kreis-sportbund Gütersloh freuten sich über den Zuspruch und begrüßten alle herzlich.



Der Gehdreff startet nach langer Corona-Pause wieder durch. Gut gelaunt begibt sich die Seniorengruppe am Kruskotten in Stukenbrock auf Wanderschaft.

Foto: Uschi Mickley

„Wir freuen uns immer auf neue Teilnehmer“, erklärten beide übereinstimmend, bevor die Gruppe gut gelaunt auf Wanderschaft ging. „Wir gehen bei jedem Wetter“, betonte Petra Brauckmann, die als Geh-Patin den Laufdreff in Schloß Holte begleitet und zum Erfahrungsaustausch nach Stukenbrock gekommen war.

Kaum gesagt, ließ der Schauer nach und die mitgebrachten Regenschirme konnten wieder eingeklappt

werden. „Wir gehen in einem Tempo, das für alle geeignet ist. Zwischendurch werden Pausen eingelegt“, erläuterte Maria Brock. „Viele haben festgestellt, wie gut ihnen die Bewegung in der Gruppe tut. Eine Teilnehmerin war anfangs nicht sicher, ob sie eine Stunde mithalten kann. Als sie merkte, dass das gut machbar ist, war sehr erleichtert.“

Margret Eberl pflichtete ihr bei und stellte heraus: „Regelmäßige Aktivität ist

einer der grundlegenden Faktoren für den Erhalt und die Verbesserung der Mobilität bis ins hohe Alter.“ Darüber hinaus hält sie auch das gemeinschaftliche Erlebnis für besonders wichtig zur Förderung der Gesundheit und der sozialen Kontakte. Wichtig, so die Verantwortlichen, sei es, auch weiterhin die AHA-Regeln zu beachten.

Derzeit sind Aktive im Alter von 60 bis 89 Jahren unterwegs. Die etwa ein-

stündigen Spaziergänge führen auf wechselnden, angepassten Routen durch Siedlungen, Natur und Umgebung. Begleitet werden die Gehdreffs von ehrenamtlichen geschulten Gehdreff-Paten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldungen sind nicht erforderlich. Wichtig ist festes Schuhwerk. Die Organisatorinnen weisen darauf hin, dass noch Gehdreff-Paten für Stukenbrock gesucht werden. Weitere Auskünfte erteilt Maria Brock unter der Telefonnummer 05207/8905332.

Stukenbrock: Montags um 14.30 Uhr am Kruskotten des FC Stukenbrock. Begleitet wird die Gruppe von den Geh-Paten Annelie Sonnet und Birgit Kohl.

Schloß Holte: Mittwochs um 10 Uhr am Holter Kirchplatz. Die Teilnehmer werden von Ingrid Rosenkranz, Petra und Gisbert Brauckmann sowie Barbara Sander begleitet.

Sende: Donnerstags um 10 Uhr an der Katholischen Kirche St. Heinrich. Die Betreuung der Gruppe wird von Karola Bärenfänger und Heide Oesterwinter-Suckow übernommen.

Schloß Holte-Stukenbrock

■ **Schloß Holte-Stukenbrock** (kem). Zum „bewegt älter werden“ laden die drei Geh-Treffs in SHS ein. Nach der Corona-Pause sind die Treffs neu gestartet und möchten ermutigen zum „einfach mal mitgehen“ auf einstündige Spaziergänge in netter Gesellschaft.

Viele ältere Menschen wohnen alleine und mögen nicht alleine raus gehen. Doch wie sagt das Sprichwort? „Wer rastet, der rostet.“ Dem kann Margret Eberl vom Kreissportbund nur zustimmen. „Es ist wichtig, in Bewegung zu bleiben, gerade im Alter. Viele kommen nicht wieder rein, wenn sie sich daran gewöhnt haben, sich wenig zu bewegen.“

So sind die kostenlosen Geh-Treffs in Stukenbrock (montags, 14.30 Uhr, FC-Vereinsheim Kruskotten), Schloß Holte (mittwochs, 10 Uhr, Holter Kirchplatz) und Sende (donnerstags, 10 Uhr, St. Heinrich) die beste Gelegenheit, in Schwung zu bleiben oder auch wieder in Schwung zu kommen. „Viele berichten nach dem ersten Mal, dass sie gedacht hätten, eine Stunde Gehen nicht zu schaffen. Aber die Stunde sei ganz schnell vergangen“, erzählt Eberl.

Wer regelmäßig mitgehe,

dem falle es erst recht nicht mehr schwer und der verbessere seine Leistung und Beweglichkeit. Darüber hinaus tut die Gemeinschaft der psychischen Gesundheit, „der Seele“, gut. „Miteinander quatschen, Geselligkeit erleben und das in frischer Luft, das ist toll“, sagt Gisbert Brauckmann, der zusammen mit seiner Frau Petra, Ingrid Rosenkranz und Barbara Sander Gehpate in Schloß Holte ist.

Die Gruppe läuft gemäßigten Schrittes und sorgt dafür, dass jeder mitkommt, betont Annelie Sonnet, Gehpatin aus Stukenbrock. Sie und Birgit Kohl würden sich über weitere Gehpaten freuen. Wohin es geht, wird meist spontan entschieden. „Wir sind gerne in der Natur“, sagt Carola Bärenfänger, zusammen mit Heide Oesterwinter-Suckow Gehpatin in Sende.

Bei Wind und Wetter sind die Gruppen unterwegs, mit Regenschirm und festem Schuhwerk und danach gehen sie auch mal zum Eisessen oder Kaffeetrinken. „Wir haben auch neu Zugezogene, die sich freuen über die Kontakte, die sie hier knüpfen können“, sagt Annelie Sonnet. Anmeldungen sind übrigens nicht erforderlich.



Los geht's wieder: Das Miteinander spielt eine große Rolle bei den Geh-Treffs, zu dem der TG Sende, der FC Stukenbrock und der Kreissportbund Gütersloh einladen. Montags am Nachmittag, mittwochs und donnerstags am Vormittag geht es auf eine kleine Runde durchs Quartier oder die Natur.

Foto: Sibylle Kemna