

## Spaziergang mit „gesundem Schwätzchen“

■ **Harsewinkel.** Beim Adventskaffee im Kulturort Wilhelm haben der AWO-Ortsverein und die TSG Harsewinkel als Initiatoren des seit August regelmäßig stattfindenden Gehtreffs zusammen mit den treuen Spaziergängern eine erste Bilanz gezogen.

Die Sozialeinrichtung wie auch der Sportverein TSG sind

überrascht über die Teilnehmerzahl, die bei Wind und Wetter fast immer über 30 liegt, erklärte Klaus Tönshoff von der AWO. Der einstündige Spaziergang durch Harsewinkel und Umgebung rege zu regelmäßiger Bewegung an und werde gerne zu einem „Schwätzchen“ genutzt. „Das ist genau unser Ziel, in jedem Alter auf Bewegung zu setzen“, erklärten die Organisatorinnen Reinhilde Schmitz, Maria Spahn-Wagner und Patricia Smead-Füchte.

Unterwegs werden die Teilnehmer sicher begleitet und zu einigen kleinen gymnastischen Spielen angeregt. Der Kreissportbund unterstützt diese Aktion im Rahmen des Programms „Bewegt älter werden in NRW“. Die Kaffeerunde war sich einig: Diese Aktion sorgt für das gesundheitliche Wohlergehen der Teilnehmer.



*Die Mitglieder des Gehtreffs treffen sich zur Adventsfeier und ziehen ein positives Fazit.*

Foto: AWO Harsewinkel