

Kommen Sie zu unserem Treffpunkt

Jeden Dienstag
10.30 Uhr
Treffpunkt:
Wasserturm Gütersloh

Jeden Mittwoch
10.30 Uhr
Treffpunkt:
Stadtspark Gütersloh
Parkplatz
Obstwiese

Dauer
jeweils
60 Minuten

Jeden
Donnerstag
10.30 Uhr
Treffpunkt:
Blankenhagen
Jakobuskirche,
Dresdner Str. 101

Hinweis:
Geänderte Termine oder
Treffpunkte werden in der Presse
rechtzeitig bekannt gegeben.

Wir freuen uns auf Sie!

Infos zur Teilnahme

Mitmachen können alle Älteren, die Zeit und Lust haben, sich auf den Weg zu machen. Die Teilnahme an den Geh-Treffs ist kostenfrei. Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Infos zum Angebot

Veranstalter

- Kneipp-Verein Gütersloh
- Gütersloher Turnverein
- AG Siba „Sport im besten Alter“ mit Seniorenbeirat Gütersloh, Stadt Gütersloh, Kreissportbund Gütersloh

Kontakt/Info

- Kreissportbund Gütersloh
Tel. 05241/85 1446
- Stadt Gütersloh - Fachbereich Sport
Tel. 05241/82 2915



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Fotonachweis: © Landessportbund NRW, A. Bowinkelmann /
Stadt Gütersloh / Heinz Josef Ortjohann

Geh-Treff

Bewegt ÄLTER werden
in Gütersloh



ütersloh

bewegt sich!



KOMM, WIR GEHEN SPAZIEREN

Bewegt & gemeinsam die Gesundheit stärken

Ein bewegter Tag ist ein guter Tag

„Bewegung ist die beste Medizin!“ Was der Volksmund schon immer wusste, gilt heute als wissenschaftlich erwiesen. Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität einer der bedeutendsten Faktoren für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter ist. Dabei muss man nicht gleich Höchstleistungen vollbringen. Schon ein kleiner Spaziergang, am besten täglich, kann Wunder bewirken!

Einfach mal mitgehen!

Geh-Treffs laden zu gemeinsamen Spaziergängen ein!



Gemeinsam spazieren gehen macht Spaß und ist gleichzeitig gesund! Wer sich auch im fortgeschrittenen Alter gemeinsam mit anderen an der frischen Luft bewegen möchte, für den sind die Geh-Treffs in Gütersloh, genau das Richtige.

Gehen ist gut

„Raus aus der Stube, rein in den Ort! Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit!“ Unter diesem Motto laden wir ältere Menschen zu unseren Geh-Treffs in Gütersloh ein.

Was Bewegung bewirkt: Regelmäßiges Gehen...

- bringt Herz und Kreislauf in Schwung, aktiviert das Immunsystem.
- stärkt die Beine, verbessert die Gangsicherheit, schützt vor Stürzen.
- fördert die Durchblutung des Gehirns und sorgt für geistige Frische.

Das erwartet Sie bei unseren Ghetreffs

- Spaziergänge – nicht zu schnell, nicht zu langsam – mit Pause(n)
- Auf die Gruppe angepasste Runden durch Quartier, Natur und nähere Umgebung
- Spaß und ein nettes Miteinander

Sicher begleitet

Unsere geschulten, ehrenamtlichen Geh-Treff-Parten freuen sich darauf, Sie bei Ihren Spaziergängen zu begleiten.

