



# Geh-Treff

Bewegt ÄLTER werden  
in Schloß Holte-Stukenbrock

**Bitte immer dabei!**  
Mund-Nasenschutz-Maske  
Kugelschreiber

Einfach mal mitgehen!

## GehTREFFs laden zu 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 ist ein GehTREFF genau das Richtige.

- Spaziergänge - ca. 1 Stunde - nicht zu schnell, nicht zu langsam - mit Pause(n)
- Auf die Gruppe angepasste Runden durch Quartier, Natur und Umgebung
- Spaß und ein nettes Miteinander

Unsere geschulten, ehrenamtlichen GehTREFF-Paten freuen sich darauf, Sie bei Ihren Spaziergängen zu begleiten.

**Die Teilnahme ist kostenfrei!**  
**Anmeldungen sind nicht erforderlich!**

**Informationen:** Maria Brock, Tel. 05207 / 8905 – 332

Das Angebot ist eine Initiative der Stadt Schloß-Holte Stukenbrock in Zusammenarbeit mit der dem FC Stukenbrock und der TG Sende.

**Schloß Holte**  
mittwochs, 10.30 Uhr,  
Treff: Holter Kirchplatz

**Grauthoff/Sende**  
donnerstags, 10.00 Uhr  
Treff: KiTa Edith Stein

**Stukenbrock**  
montags, 14.30 Uhr,  
Treff: FC Stukenbrock,  
Kruskotten



# Geh-Treff

Bewegt ÄLTER werden  
in Schloß Holte-Stukenbrock

**Bitte immer dabei!**  
Mund-Nasenschutz-Maske  
Kugelschreiber

Einfach mal mitgehen!

## GehTREFFs laden zu 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 ist ein GehTREFF genau das Richtige.

- Spaziergänge - ca. 1 Stunde - nicht zu schnell, nicht zu langsam - mit Pause(n)
- Auf die Gruppe angepasste Runden durch Quartier, Natur und Umgebung
- Spaß und ein nettes Miteinander

Unsere geschulten, ehrenamtlichen GehTREFF-Paten freuen sich darauf, Sie bei Ihren Spaziergängen zu begleiten.

**Die Teilnahme ist kostenfrei!**  
**Anmeldungen sind nicht erforderlich!**

**Informationen:** Maria Brock, Tel. 05207 / 8905 – 332

Das Angebot ist eine Initiative der Stadt Schloß-Holte Stukenbrock in Zusammenarbeit mit der dem FC Stukenbrock und der TG Sende.

**Schloß Holte**  
mittwochs, 10.30 Uhr,  
Treff: Holter Kirchplatz

**Grauthoff/Sende**  
donnerstags, 10.00 Uhr  
Treff: KiTa Edith Stein

**Stukenbrock**  
montags, 14.30 Uhr,  
Treff: FC Stukenbrock,  
Kruskotten

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

Gefördert durch:



**KREISSPORTBUND GÜTERSLOH**  
Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

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

Gefördert durch:



**KREISSPORTBUND GÜTERSLOH**  
Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen