

# Rietberger Geh-Treff



Caritas  
Gütersloh

Helfen. Pflegen. Beraten.

**EINFACH MAL  
MITGEHEN**

## Gehtreff lädt 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 unser Gehtreff genau das Richtige.

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

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

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

**Informationen: Mechtild Reker, Tel.: 05242 408230**

**Start**

**07.04.2022**

**Wann**

**Jeden Donnerstag  
10.00 Uhr**

**Treff**

**Caritas Begegnungshaus  
Heinrich-Kuper-Str. 12**