

In der Gruppe macht es doppelt Spaß

Rheda-Wiedenbrück (gl). Die einen tauschen Kochrezepte aus, andere diskutieren über aktuelle Themen, wieder andere berichten von Neuigkeiten ihrer Kinder oder Enkel: Und alle unternehmen gemeinsam einen Spaziergang.

Die Teilnehmer der Gehtreffs, die jeden Montag um 10 Uhr am Freibad Wiedenbrück zusammenkommen und jeden Mittwoch um 14.30 Uhr am Freibad Rheda, eint ein Ziel: Sie möchten sich an der frischen Luft bewegen, Herz sowie Kreislauf in Schwung bringen und fit bleiben. Sie haben festgestellt, dass es in der Gruppe gleich mehr Spaß macht und der Weg nur halb so lang ist.

Hans-Gerd Specht vom Seniorenbeirat der Stadt koordiniert den Geh-Treff, der vor rund drei Jahren ins Leben gerufen worden ist und vom Landessportbund NRW im Rahmen des Programms „Bewegt älter werden in NRW“ gefördert wird. Kooperationspartner sind der Wiedenbrücker Turnverein (WTV), der VFL Rhe-

da sowie der Kreissportbund Gütersloh.

Hans-Gerd Specht ist immer wieder begeistert, wenn am Montagfrüh mindestens 20 bewegungsfreudige Frauen und Männer auf ihn warten, sich darauf freuen, mit ihm loszugehen. Er hat im Lauf der Zeit verschiedene Routen erarbeitet, die jeweils rund eine Stunde bei einem altersgerechten Tempo in Anspruch nehmen.

Für viele fängt erst dann die Woche richtig an, wenn sie ihre Spazierrunde absolviert haben. Die Abwechslung und die Unterhaltung wissen alle gleichermaßen zu schätzen. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich und das Angebot ist kostenlos.

„Viele der Teilnehmer geben offen zu, dass sie allein nicht losmarschieren würden – etwa aus Angst vor einem Sturz oder auch, weil es eintönig ist“, sagt Specht. „Gemeinsam spazieren zu gehen macht einfach mehr Spaß.“ Weitere Informationen sind bei ihm unter ☎ 05242/8552 erhältlich.



An den beiden Freibädern treffen sich Senioren und Begleiter zu den Gehtreffs. Montags in Wiedenbrück, mittwochs in Rheda.