

# Gehltreff fördert Gemeinschaft und Gesundheit

Von NOAH WEDEL

**Rietberg (gl).** In Rietberg ist ein Gehltreff für ältere Menschen gestartet. Ziel des wöchentlichen Spaziergangs ist es, Gesundheit und Gemeinschaft zu fördern. Diese Zeitung hat den Auftakt der Aktion am Donnerstagmorgen begleitet.

Um kurz nach 10 Uhr machen sich die sechs Teilnehmer sowie zwei Gehpatinnen auf den Weg durch die naturverwöhnte Rietberger Umgebung. Die Wetterbedingungen lassen zu Wünschen übrig: Windig, regnerisch und

kalt ist es zum Einstand. „Es gibt kein schlechtes Wetter – nur schlechte Kleidung“, zeigt sich Ulla Rudolph dennoch bestens gelaunt. Die Rietbergerin ist mit Nordic-Walking-Stöcken, Regenjacke und Wanderschuhen zum Treffpunkt am Begegnungshaus der Caritas an der Heinrich-Kuper-Straße gekommen. Wie die anderen auch, ist sie gut auf den rund einstündigen Marsch vorbereitet.

Die Idee, einen Gehltreff auch in Rietberg zu etablieren, hatte Christel Jansen von der heimischen Caritaskonferenz. „Eine Freundin von mir organisiert ein

solches Angebot in Gütersloh-Avenwedde“, sagt sie. Gemeinsam mit Caritas-Mitstreiterin Hedwig Siekdrees habe sie dann ein passendes Konzept für Rietberg erarbeitet. Mit im Boot sind der Caritasverband für den Kreis Gütersloh und der Kreissportbund Gütersloh. Als Gehpatinnen führen die beiden Frauen nun ab sofort donnerstags ab 10 Uhr für eine Stunde durch die Gegend. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Zur Premiere führt die naturbentonte Strecke am Preibad und Park der ehemaligen Landesgartenschau entlang, daraufhin an

der Ems am Westwall und über den Klosterpark wieder in Richtung des Startpunkts. „Die Route wird immer unterschiedlich sein, sonst wäre es ja langweilig“, sagt Jansen. Grundsätzlich soll die Gruppe zusammenbleiben. Heißt: Verschiedene Geschwindigkeiten sind erlaubt, am Ende gibt jedoch der oder die Langsamste das Tempo vor. So bilden sich wechselnde Gesprächsgruppen.

Die Zeit und Ruhe sind da, denn der Tross spaziert auf abgechiedenen Gehwegen und wenig an Straßen mit regem Verkehrsfluss. Doch was bewegt die Teilnehmer dazu, das Angebot wahr-

zunehmen? „Weil ich gern in der Gemeinschaft gehe“, erklärt etwa Ulla Rudolph. Sie sei regelmäßig mit ihren Stöcken beim Nordic-Walking unterwegs, gern unter Menschen und „am liebsten an der frischen Luft, weil man sich bewegt und dadurch fit bleibt“.

Rudolph kennt zwei der Gehltreff-Teilnehmer bereits von den sogenannten Eule-Kursen des Gymnasiums Nepomucenum, in denen Schüler Senioren Sprachen oder die Bedienung von technischen Geräten beibringen. „Und nun habe ich wieder neue Menschen kennengelernt“, sagt sie in freudiger Tonlage.

## „Es muss sich noch herumsprechen“

**Rietberg (nwl).** Um 10.48 Uhr haben die Senioren die Runde geschafft. Ulla Rudolph ist rundum zufrieden: „Das war doch ein toller Vormittag“, lobt sie den Gang durch die Emsstadt. Und verabschiedet sich mit den Worten: „Bis nächste Woche!“ Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh sieht Rudolph als Paradebeispiel für die Wirkung von Gehltreffs. „Sie ist nass wie ein Pudel und fand es trotzdem schön“, sagt sie.

Andere Teilnehmer freuen sich auch auf den nächsten Treff in der kommenden Woche, wie in ihren Gesprächen aufkommt. „Da soll es 20 Grad werden. Da macht es nicht nur mehr Spaß, sondern es kommen hoffentlich auch mehr Leute“, meint ein Mann, der zusammen mit seiner Frau mitgegangen ist. Auch Eberl zeigt sich mit der Premiere zufrieden – trotz der wenigen Teilnehmer. „Das ist ein Entwicklungsprozess und muss erst einmal ein paar Mal gemacht werden. Außerdem hat das Wetter nicht recht mitgespielt, und so ein Angebot muss sich letztlich auch herumsprechen“, sagt sie.

Zum Vergleich: Beim ersten Gehltreff in Avenwedde startete die Gruppe mit zwei Teilnehmern plus der Gehpaten. „Nun sind es gut und gerne 25“, betont Margret Eberl im Gespräch mit dieser Zeitung.



**Hartgesotten:** Im Regen zogen die acht Teilnehmer des ersten Rietberger Gehltreffs am Donnerstag mit und ohne Schirm durch die Stadt. „Es gibt kein schlechtes Wetter – nur schlechte Kleidung“, sagte Spaziergängerin Ulla Rudolph (6. v. l.). Die Gehpaten Hedwig Siekdrees (2. v. l.) und Christel Jansen (3. v. l.) gaben den Weg vor. Margret Eberl (r.) vom Kreissportbund fand die Auftaktveranstaltung „sehr gelungen“.