



Eine muntere Truppe macht sich auf zum gemeinsamen Spaziergang. Und obgleich das Wetter an diesem Morgen etwas unbeständig ist, sind sie dabei, beim Gehltreff in Rheda Wiedenbrück. Das Plaudern unterwegs sorgt dafür, dass der einstündige Spaziergang kurzweilig wird.

5 Jahre Gehltreffs in Rheda Wiedenbrück, Gesundheit stärken und Geselligkeit genießen

Rheda Wiedenbrück, 27. Oktober 2022

Im September 2017 startete der erste Gehltreff in Wiedenbrück und kurz darauf folgte der Gehltreff in Rheda. Der Beginn einer #Erfolgsstory – denn seither entwickelte sich dieses Angebot zu einer festen Größe in der Emsstadt und einem beliebten Treff für zahlreiche Seniorinnen und Senioren. Nach unzähligen Gängen blicken die Initiatoren und das #Gehltreff Paten #Team jetzt mit Stolz auf das 5 jährige #Bestehen ihres Angebotes zurück.

Die #Pandemie hat der #Gehltreff #Welle zwar eine kleine Delle in Form einer Zwangspause beschert, aber gleich nach Wiederaufnahme des Betriebs im Juni 2021, waren es gleich wieder mehr als 30 ältere Herrschaften, die zum ersten »Nach #Corona #Spaziergang« erschienen. Weder Wind noch Wetter kann den Spaziergängern etwas anhaben. »Wir sind immer zur Stelle, mit und ohne Regenschirm«, so Hans Gerd Specht, der die Gehltreffs von Beginn an koordiniert und gemeinsam mit einem Team aus aktuell 12 #Paten bis jetzt erfolgreich am Laufen gehalten hat.

Das bestätigen auch treue Teilnehmer. Margret Kottenstette und Theresia Austermann sind

schon lange dabei und freuen sich immer auf den festen Termin in der Woche, an dem sie sich mit anderen Gleichgesinnten an der frischen Luft bewegen können. Die beiden rüstigen Damen haben sich dort kennengelernt und fanden sich gleich sympathisch. Sie haben sich immer viel zu erzählen.

Katharina Ströker ist vom ersten Treff an dabei und hat nur wenige Male mit gutem Grund geschwänzt. Sie mag den Austausch unterwegs. »Wenn es so ein Angebot hier nicht gäbe, müsste es unbedingt erfunden werden«, meint sie. Sie hat auch schon einige Bekannte und Verwandte mit dorthin gebracht.

Die Begegnungen, Gespräche und die Zeit des gemeinsamen Unterwegsseins mögen alle, egal ob Mann oder Frau. In den letzten fünf Jahren ist das für viele ältere Menschen in Rheda Wiedenbrück zur festen und auch lieben Gewohnheit geworden. »Der Mix aus Bewegung und sozialem Miteinander hat mit Blick auf die Gesundheit das Zeug zur Rezeptreife«, davon ist Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh überzeugt. »Wer regelmäßig spazieren geht und zusätzlich noch locker plauscht, stärkt sein Herzkreislaufsystem und hockt nicht alleine zu Hause«, fügt sie hinzu. Zahlreiche Studien belegen die positiven Effekte des »Zu Fuß Sports« im moderaten Geh Tempo für Körper, Seele und Geist. Die Gehtreffs in Rheda Wiedenbrück könnten gut und gerne auch als Gesundheitstreffs bezeichnet und verschrieben werden, meint sie.

Unter dem Motto »Komm, wir gehen spazieren! laden der Seniorenbeirat der Stadt Rheda Wiedenbrück gemeinsam mit dem Wiedenbrücker Turnverein und dem #VFL #Rheda zu den begleiteten Spaziergängen ein. Hin und wieder begleitet Adelheid Fischer die Gruppe. Sie ist Übungsleiterin beim WTV und betreut insbesondere die #Reha #Sportgruppen. »Ich finde es sehr gut, dass es dieses Angebot für ältere Menschen, die nicht alleine gehen wollen oder können und sich in der Gruppe sicherer, mobiler und auch geselliger fühlen«, meint sie. Begleitet wird die Gruppe immer von geschulten, ehrenamtlichen Gehtreff Paten. Unterstützt wird die Initiative vom #Kreissportbund Gütersloh.

Jeder ist herzlich willkommen. »Da ein moderates Tempo gegangen wird, kann jeder sofort einsteigen«, erklärt Hans Gerd Specht. Das Angebot ist kostenlos und unverbindlich und »macht ein bisschen süchtig«, wie Margret Kottenstette meint. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Montags um 10 Uhr trifft sich die Gruppe am #Freibad #Wiedenbrück und mittwochs um 14.30 Uhr am Freibad Rheda. Auskunft erteilt Hans Gerd Specht unter Telefon [+4952428552](tel:+4952428552).

Rheda Wiedenbrück Online

Anzeige

Gesund und gesellig

Seit fünf Jahren gibt es die Gehtreffs in Rheda-Wiedenbrück.

■ **Rheda-Wiedenbrück.** Im September 2017 startete der Gehtreff in Wiedenbrück, kurz darauf folgte der in Rheda. Damit begann eine Erfolgsstory – denn heute ist das Angebot beliebt bei vielen Seniorinnen und Senioren. Mit Stolz schauen die Initiatoren und das Paten-Team auf das fünfjährige Bestehen des Gehtreffs.

Die Pandemie hatte den Spaziergängern zwar eine Zwangspause beschert, aber gleich zum Neustart im Juni 2021 waren wieder mehr als 30 ältere Herrschaften beim ersten Nach-Corona-Spaziergang dabei. Wind und Wetter können ihnen nichts anhaben. „Wir sind immer zur Stelle, mit und ohne Regenschirm“, sagt Hans Gerd Specht. Er koordiniert die Gehtreffs seit 2017 und begleitet sie einem Team aus zwölf Patinnen und Paten.

Treue Teilnehmerinnen sind Margret Kottenstette und Theresia Austermann. Sie freuen sich auf den festen Termin, an dem sie sich mit Gleichgesinnten an der frischen Luft bewegen. Die rüstigen Damen haben sich dort kennengelernt, fanden sich gleich sympathisch und haben sich immer viel zu erzählen. Katharina Ströker ist seit fünf Jahren dabei und hat nur wenige Male mit gutem Grund geschwänzt. Sie mag den Austausch unterwegs. „Wenn es so ein Ange-

bot hier nicht gäbe, müsste es erfunden werden“, meint sie. Sie hat auch schon Bekannte und Verwandte mitgebracht.

Begegnungen, Gespräche und das gemeinsame Unterwegssein mögen alle. „Der Mix aus Bewegung und sozialem Miteinander hat mit Blick auf die Gesundheit das Zeug zur Rezeptreife“, betont Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh. „Wer regelmäßig spazieren geht und locker plauscht, stärkt sein Herzkreislaufsystem und hockt nicht alleine zu Hause.“ Studien belegten die positiven Effekte des Zu-Fuß-Sports in moderatem Geh-Tempo für Körper, Seele und Geist. Die Gehtreffs könnten auch als Gesundheitstreffs bezeichnet und verschrieben werden, so Eberl.

Unter dem Motto „Komm, wir gehen spazieren!“ laden der Seniorenbeirat der Wiedenbrücker Turnverein (WTV)

und der VfL Rheda zu den begleiteten Spaziergängen ein. Ab und zu dabei ist Adelheid Fischer die Gruppe. Sie ist Übungsleiterin beim WTV, besonders im Reha-Sport. „Ich finde das Angebot sehr gut für Ältere, die nicht alleine gehen wollen oder können, und sich in der Gruppe sicherer, mobiler und auch geselliger fühlen.“ Begleitet wird die Gruppe von geschulten, ehrenamtlichen Paten. Der vom Kreissportbund unterstützt.

Jeder ist willkommen. „Da ein moderates Tempo gegangen wird, kann jeder einsteigen“, erklärt Specht. Das Angebot ist kostenlos und unverbindlich und „macht ein bisschen süchtig“, meint Margret Kottenstette. Montags um 10 Uhr trifft sich die Gruppe am Freibad Wiedenbrück und mittwochs um 14.30 Uhr am Freibad Rheda. Auskunft erteilt Specht, Tel. (0 52 42) 85 52.



Eine muntere Truppe macht sich wöchentlich auf zu einem gemeinsamen Spaziergang beim Gehtreff.

Foto: pbm



Eine muntere Truppe macht sich beim Gehltreff regelmäßig auf zum gemeinsamen Spaziergang. Auch wenn das Wetter unbeständig ist, sind die Teilnehmer unterwegs. Beim Plaudern unterwegs gestaltet sich der einstündige Spaziergang kurzweilig. Das Foto zeigt Teilnehmer am Freibad Wiedenbrück.

Gesellig und gesund: Gehltreff kommt gut an

Rheda-Wiedenbrück (gl). Es ist der Beginn einer Erfolgsgeschichte: Im September 2017 ist der erste Gehltreff in Wiedenbrück gestartet und kurz darauf der Gehltreff in Rheda gefolgt. Seither hat sich dieses Angebot zu einer festen Größe in der Emsstadt entwickelt und zu einem beliebten Treff für zahlreiche Senioren. Nach unzähligen Gängen blicken die Initiatoren und das Gehltreff-Paten-Team jetzt mit Stolz auf das fünfjährige Bestehen ihres Angebots zurück.

Die Pandemie hat dem Gehltreff zwar eine Zwangspause beschert, aber gleich nach Wiederaufnahme des Betriebs im Juni 2021 kamen gleich wieder mehr als 30 ältere Herrschaften zum ersten „Nach-Corona-Spaziergang“.

Weder Wind noch Wetter können den Spaziergängern etwas anhaben. „Wir sind immer zur Stelle, mit und ohne Regen-

schirm“, berichtet Hans Gerd Specht, der die Gehltreffs von Beginn an koordiniert und gemeinsam mit einem Team aus aktuell zwölf Paten bis jetzt erfolgreich am Laufen gehalten hat.

Das bestätigen auch treue Teilnehmer: Margret Kottenstette und Theresia Austermann sind schon lange dabei und freuen sich immer auf den festen Termin in der Woche, an dem sie sich mit anderen Gleichgesinnten an der frischen Luft bewegen können. Die beiden rüstigen Frauen haben sich dort kennengelernt und fanden sich gleich sympathisch. Sie haben sich immer viel zu erzählen. Katharina Ströker ist vom ersten Treff an dabei und hat nur wenige Male mit gutem Grund geschwänzt. Sie mag den Austausch unterwegs. „Wenn es so ein Angebot hier nicht gäbe, müsste es unbedingt erfunden werden“, sagt sie. Sie hat auch schon einige Bekannte und Verwandte mit dorthin gebracht.

Die Begegnungen, Gespräche und die Zeit des gemeinsamen Unterwegsseins mögen alle, egal ob Mann oder Frau. In den vergangenen fünf Jahren ist dies für viele ältere Menschen in Rheda-Wiedenbrück zur festen und auch lieben Gewohnheit geworden.

„Der Mix aus Bewegung und sozialem Miteinander hat mit Blick auf die Gesundheit das Zeug zur Rezeptreife“, davon ist Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh überzeugt. „Wer regelmäßig spazieren geht und zusätzlich noch locker plauscht, stärkt sein Herzkreislaufsystem und hockt nicht alleine zu Hause“, fügt sie hinzu. Zahlreiche Studien belegen die positiven Effekte des „Zu-Fuß-Sports“ im moderaten Geh-Tempo für Körper, Seele und Geist. Die Gehltreffs in Rheda-Wiedenbrück könnten gut und gerne auch als Gesundheitstreffs bezeichnet und verschrieben werden, erläutert sie.