

Geh-Treffs fördern Gangsicherheit und soziale Kontakte

Die Bürgerstiftung fördert das Angebot des Kreissportbundes.

Gütersloh. Nicht zu schnell und nicht zu langsam, sondern vom Tempo her genau passend, damit man sich unterwegs auch noch gut unterhalten kann: So sind sie, die Geh-Treffs, die der Kreissportbund in Gütersloh anbietet. Gefördert von der Bürgerstiftung, finden sie regelmäßig jede Woche in unterschiedlichen Stadtteilen statt.

Ob Alt oder Jung, jeder kann mitmachen, in fröhlicher Runde Herz und Kreislauf in Schwung bringen und beim gemeinsamen Spaziergang an der frischen Luft sein Immunsystem stärken. Alles kostenlos. Spaß und ein nettes Miteinander sind garantiert – bei jedem Wetter.

„Es heißt ja nicht von ungefähr: ‚Bewegung ist die beste Medizin‘“, sagt Ingrid Werner, die zu den geschulten ehrenamtlichen Geh-Treff-Paten gehört, die jede Gruppe begleiten. Im Vorfeld erkunden

sie passende Runden durchs Quartier oder die Natur. „Wir wählen Strecken, die für alle in einer Stunde gut machbar sind.“ Denn bei den Geh-Treffs geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, heißt es in der Mitteilung, sondern darum, regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Das komme vor allem älteren Menschen zugute. Deren Gangsicherheit verbessert sich, was vor Stürzen

schützt. Das Gehirn wird durchblutet, was für geistige Frische sorgt. Und das gemeinsame Unterwegssein bei angeregten Gesprächen hilft gegen Einsamkeit. „Gerade letzteres wird immer wichtiger“, fasst Projektleiterin Jennifer Jones zusammen. „Für viele unserer Teilnehmer ist der Geh-Treff längst zu einer Kontaktbörse geworden.“

Im Durchschnitt nehmen

zehn bis zwölf Interessenten an jedem Spaziergang teil. Kreisweit sind es aktuell rund 400 Senioren, die der Kreissportbund mit diesem Angebot schon „bewegt“. Rund 100 Ehrenamtliche sind dafür als Begleiter im Einsatz.

In Gütersloh starten die Geh-Treffs dienstags um 10.30 Uhr am Wasserturm und in Avenwedde-Mitte an der Avenwedder Straße 88. Mittwochs geht es bereits um 10 Uhr von der Spexarder Sporthalle an der Bruder-Konrad-Straße 100 sowie von der katholischen Kirche in Friedrichsdorf los. Um 10.30 Uhr starten mittwochs Gruppen von der Obstwiese im Gütersloher Stadtpark sowie in Isselhorst von der Sporthalle an der Haller Straße 171. Donnerstags treffen sich die Spaziergänger in Blankenhagen um 10.30 Uhr an der ehemaligen Jakobuskirche, Dresdener Straße 101.



Gut gelaunt unterwegs: Immer mittwochs starten die von der Bürgerstiftung geförderten Geh-Treffs des Kreissportbunds an der Spexarder Sporthalle.