Besser als ein „Alleingang“ durch Werther – 100-Jähriger im Gehtreff aktiv

Mit Stock über'n Stein

Von Margit Brand

Jeden Montag suchen sie sich einen neuen Weg durch die Stadt: Birgit Jaschkowitz (2. von links), Annette Diembeck (3. von links) und Doris Tappe (4. von links) begleiten beinm Gehtreff (von rechts) Christel Bergander, Günter Prill, Inge Siebelt und Marlies Symannek. Foto: Margit Brand

WERTHER (WB). "Das Laufen hat mich alt gemacht", sagt Günter Prill mit verschmitztem Lächeln. Denn er meint genau das Gegenteil: Seit zehn Jahren hält er sich mit dem "Gehtreff" in Werther fit. Mit stolzen 100 Jahren ist er der Alterspräsident der munteren Runde.

Montagmorgen, 10.30 Uhr. Die Holzbank an der Ecke Mühlenstraße/Mühlenwiese, gegenüber des Rathauses, ist wie immer Treffpunkt zum gemeinsamen Start in die Woche. Eine Stunde lang spazieren gehen und nebenbei plaudern - das ist wertvoller, als mancher vielleicht denkt.

Günter Prill jedenfalls lässt diesen Termin so schnell nicht ausfallen. "Alleingänge" traut sich der rüstige Senior inzwischen nicht mehr so recht zu. Aber im Tritt bleiben will er trotzdem - und das wird nichts, wenn man auf dem Sofa sitzt.

Mit sicherem Begleitschutz

Und der Gehtreff ist die ideale Gelegenheit, sich regelmäßig mit sicherem "Begleitschutz" auf den Patt zu machen. Denn immer dabei sind auch geschulte Paten. Sie haben ein wachsames Auge auf die betagte Truppe und kennen gleichzeitig die Winkel und Gassen der Stadt - hier eine schöne Aussicht, dort eine bequeme Bank zum Verschnaufen. Denn der Gehtreff ist schließlich keine Wandertruppe. Der Langsamste gibt das Tempo vor. Weder Kilometer noch Schritte werden gezählt. Es geht nicht um sportliche Leistung. Wobei: Es sei durchaus eine Leistung, zu gehen und sich nebenbei zu unterhalten. "Wer das nicht mehr kann, bleibt beim Reden stehen", weiß Birgit Jaschkowitz, eine der Patinnen, dass dieses Training eine wichtige Form der Sturzprophylaxe ist.

Wer rastet, der rostet: Günter Prill geht deshalb jeden Montag mit den anderen vom Gehtreff spazieren - mit 100 Jahren.

Als Übungsleiterin des TV Werther, die für das Haus Tiefenstraße beispielsweise auch den Kursus "Fit für 100" anbietet, ist sie bestens im Thema. Regelmäßiges Gehen bringt Herz und Kreislauf in Schwung, stärkt Muskeln und Bänder. Die Bewegung an der frischen Luft - auch wenn mal dicke Wolken über Werther stehen - tut dem Immunsystem gut. Und der Seele. Denn hier ist keiner allein.

"'Los, komm doch mit!', hat Doris immer wieder zu mir gesagt", erzählt Christel Bergander. Die 86-Jährige ist vor zwei Jahren nach Werther gezogen und musste sich hier allein erstmal neu zurechtfinden. Sie ist froh, auf Doris Tappe gehört zu haben, die die Runde an diesem Tag gemeinsam mit Annette Diembeck als Patin begleitet. "Man braucht ja schließlich Gesellschaft!"

Inge Siebelt, ebenfalls 86 Jahre alt, pflichtet ihr bei. Ihr ging es ähnlich, als sie 2022 nach Werther zog. "Sich bewegen müssen" bekommt hier einen doppelten Sinn: "Sonst wird das nichts mit dem Anschluss!"

Eine Idee zieht Kreise

Den haben sie wunderbar gefunden. Das war auch bei Günter Prill nicht anders, der ebenfalls als Neu-Wertheraner startete und immerhin schon seit zehn Jahren dabei ist. Damals war er zwar schon 90, der Gehtreff aber noch jung.

Die Initiative "MehrWERTher50plus", die zu der Zeit sehr aktiv war, gab den Anstoß. Was am 14. Mai 2014 unter dem Motto "Raus aus der Stube, rein in die Stadt" begann, hat Kreise gezogen. Von ehemals zwei Treffs in Werther ist zwar nur noch einer übrig geblieben. Doch insgesamt gibt es im Kreis Gütersloh inzwischen 27 Projekte dieser Art.

Mitgehen ist ganz unkompliziert

"Auch einen 'Stern des Sports' haben wir schon gewonnen", berichtet Birgit Jaschkowitz nicht ohne Stolz. Dieser bundesweite Wettbewerb des Deutschen Olympischen Sportbundes - regional ausgerichtet von den Volksbanken - würdigt das soziale Engagement von Sportvereinen ideell und finanziell.

Denn auch wenn der TV Werther federführend im Hintergrund den Hut auf hat: Wer mitgehen möchte, braucht nicht Mitglied zu sein. Es kostet kein Geld, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Einfach montagmorgens um halb elf zur Bank gegenüber des Rathauses kommen. Oder wer doch lieber vorher noch Genaueres wissen will: Birgit Jaschkowitz ist unter Tel. 05203/ 1641 zu erreichen.