

Unterwegs bei Wind und Wetter

Erfolgreiche Zwischenbilanz: Gehltreff besteht jetzt seit einem Jahr



Die Mitglieder des Gehltreffs vor dem Wiedenbrücker Freibad. Seit einem Jahr treffen sie sich regelmäßig.

Rheda-Wiedenbrück (WB). Im Alter etwas für die Gesundheit tun und Gesellschaft erleben: Nur an Heiligabend gab es eine Pause – sonst treffen sich Senioren jeden Montag, um bei Wind und Wetter eine Stunde gemeinsam spazieren zu gehen. In Wiedenbrück hat der »Gehltreff« jetzt einjähriges Bestehen gefeiert.

Organisator Hans Gerd Specht ist stolz, dass weder Feiertage noch Hitze oder Starkregen die Spaziergänger aufhalten. So findet sich jeden Montag um 10 Uhr am Freibad in Wiedenbrück eine fröhliche Truppe zusammen, um gemeinsam »eine Runde zu drehen«. In Rheda treffen sich die Wanderer jeden Mittwoch um 14.30 Uhr – ebenfalls am Freibad. Erfahrene Wanderer sind ebenso dabei wie Senioren mit Rollator.

Ziel ist nicht etwa Schnelligkeit, sondern mit Pausen etwa eine Stunde lang gemeinsam spazieren zu gehen. Dabei sind auch alle eingeladen, die gern zu Fuß unterwegs sind, sich einen Spaziergang allein jedoch nicht mehr zutrauen. Die Gruppe nimmt auf die langsamsten Teilnehmer Rücksicht, und geschulte ehrenamtliche Gehltreff-Paten begleiten die Spaziergänger. Die Geselligkeit hat einen hohen Stellenwert, aber hier und da gibt es auch mal kleine Übungen, um Koordination und Gehfähigkeit zu unterstützen. Zum Schluss entlässt Hans Gerd Specht die Mitwanderer mit einem humorvollen oder besinnlichen Text in die neue Woche. Geschulte Paten gehen mit

Anmeldungen sind nicht erforderlich, weitere Spaziergänger sind jederzeit herzlich willkommen. Initiator Hans Gerd Specht, Tel. 05242/8552 oder 0160/7545162, beantwortet gerne Fragen zum Gehltreff.

Der Gehltreff in Rheda-Wiedenbrück entstand als Initiative des Seniorenbeirats der Stadt Rheda-Wiedenbrück in Kooperation mit dem Kreissportbund Gütersloh, dem VfL Rheda sowie dem Wiedenbrücker Turnverein. Margret Eberl vom Kreissportbund gratulierte zum Geburtstag und freute sich, »dass mit wenig Unterstützung viel erreicht wird. Schließlich fördere regelmäßiges Gehen die Erhaltung der Kraft und Gesundheit, bringe den Kreislauf in Schwung und aktiviere das Immunsystem. Nebenbei regen die Gespräche beim Gehen das Gehirn an und helfen, soziale Kontakte zu pflegen.