

Die Gehtreffs in Gütersloh



7 Treffpunkte bieten Gelegenheit zu gemeinsamen Spaziergängen

Spazieren gehen ist gesund, fördert die Gemeinschaft und macht Spaß! Unter dem Motto „Komm, wir gehen spazieren“ laden die Gütersloher Gehtreffs ältere Menschen zum Mitgehen ein. Die Devise dabei lautet „Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit!“

Regelmäßige Bewegung - das zeigen zahlreiche Studien - ist und bleibt die beste Medizin! In diesem Sinne wollen die Gehtreffs Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten zugleich für ältere Menschen in der Dalke-Stadt sein.

Das Format Gehtreff ist ein Angebot für diejenigen älteren Menschen, die sich „Alleingänge“ nicht mehr zutrauen und/oder sich für weitere Wegstrecken nicht mehr fit genug fühlen.

Wer sich also auch im fortgeschrittenen Alter gemeinsam mit anderen an der frischen Luft bewegen möchte, für den bieten die nachstehend aufgeführten Gehtreffs an sieben Treffpunkten Gelegenheit zum Mitgehen.

Ortsteil	Treffpunkt	Tag	Uhrzeit	Info
Gütersloh	Wasserturm	dienstags	10.30 Uhr	Kreissportbund / Stadt Gütersloh
Gütersloh	Stadtpark Obstwiese	mittwochs	10.30 Uhr	Kreissportbund / Stadt Gütersloh
Blankenhagen	Jakobuskirche Dresdner Str. 101	donnerstags	10.30 Uhr	Kreissportbund / Stadt Gütersloh
Avenwedde	Treffpunkt „Avenwedde Mitte“, Avenwedder Str. 88	dienstags	10.30 Uhr	Wolfgang Fischer 05241 - 73395
Isselhorst	Sporthalle Haller Str. 171	mittwochs	10.30 Uhr	Elke Krautscheid / TV Isselhorst 05241 - 340136
Friedrichsdorf	Kath. Kirche	mittwochs	10.00 Uhr	Maria Reker-Luthe / TuS Friedrichsdorf 05209 - 5123 / 05209 - 981918
Spexard	Sporthalle Spexard Bruder-Konrad-Str. 100	mittwochs	10.00 Uhr	Ingrid Werner / SV Spexard 05241 / 48350

**Alle Gehtreffs werden von erfahrenen Gehtreff-Paten begleitet.
Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Gemeinsam engagiert für Bewegung und Begegnung

- Die organisatorische und fachliche Unterstützung der Gütersloher Gehtreffs erfolgt durch die Stadt Gütersloh (Fachbereiche Soziales und Sport) und den Kreissportbund Gütersloh.
- Für die praktische Umsetzung und sichere Begleitung aller Gehtreffs sorgt ein Team ehrenamtlich engagierter Gehtreff-Paten, in dem aktuell gut 25 Männer und Frauen aktiv sind.
- Als örtliche Partner machen mit: Gütersloher Turnverein, TV Isselhorst, TuS Friedrichsdorf, SV Spexard, Treffpunkt „Avenwedde Mitte“

Kontakt / Information zu allen Gehtreffs

- Stadt Gütersloh, Fachbereich Soziales
Heidi Ostmeier, Tel. 05241 - 82 2156
- Kreissportbund Gütersloh
Jennifer Jones, Tel. 05241 - 85 1453

Gefördert durch

Bürgerstiftung Gütersloh