

Kommen Sie zu unseren Treffpunkten

Jeden Montag,
10.00 Uhr
Treffpunkt: Freibad Wiedenbrück

Jeden Mittwoch,
14.30 Uhr
Treffpunkt: Freibad Rheda

Dauer jeweils ca. 60 Minuten

Hinweis:
Geänderte Termine oder Treffpunkte
werden in der Presse rechtzeitig
bekannt gegeben.

Wir freuen uns auf Sie!

Infos zur Teilnahme

Mitmachen können alle Älteren, die Zeit und Lust haben, sich auf den Weg zu machen. Die Teilnahme an den Geh-Treffs ist kostenfrei. Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Veranstalter

Kontakt/Info

- Hans Gerd Specht, Seniorenbeirat, Tel. 05242 / 8552

Eine Initiative der Kooperationspartner

- Seniorenbeirat der Stadt Rheda-Wiedenbrück
- Wiedenbrücker Turnverein
- VfL Rheda
- Kreissportbund Gütersloh



Geh-Treff-Paten – mit Freude und Engagement dabei!

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Rheda-Wiedenbrück.

Gefördert durch den Landessportbund NRW im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“.



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Fotonachweis: Innen/links: Landessportbund NRW
Flora Westfalica GmbH



Geh-Treff

Bewegt ÄLTER werden
in Rheda-Wiedenbrück!

Rheda-Wiedenbrück

bewegt sich!



KOMM, WIR GEHEN SPAZIEREN

Bewegt & gemeinsam die Gesundheit stärken

Ein bewegter Tag ist ein guter Tag

„Bewegung ist die beste Medizin!“ Was der Volksmund schon immer wusste, gilt heute als wissenschaftlich erwiesen. Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität einer der bedeutendsten Faktoren für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter ist. Dabei muss man nicht gleich Höchstleistungen vollbringen. Schon ein kleiner Spaziergang, am besten täglich, kann Wunder bewirken!

Einfach mal mitgehen!

Geh-Treffs laden zu gemeinsamen Spaziergängen ein!



Gemeinsam spazieren gehen macht Spaß und ist gleichzeitig gesund! Wer sich auch im fortgeschrittenen Alter gemeinsam mit anderen an der frischen Luft bewegen möchte, für den sind die Geh-Treffs in Rheda-Wiedenbrück genau das Richtige.

„Raus aus der Stube, rein in den Ort! Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit!“

Unter diesem Motto laden wir ältere Menschen zu unseren Geh-Treffs in Rheda-Wiedenbrück ein.

Was Bewegung bewirkt: Regelmäßiges Gehen...

- bringt Herz und Kreislauf in Schwung, aktiviert das Immunsystem.
- stärkt die Beine, verbessert die Gangsicherheit, schützt vor Stürzen.
- fördert die Durchblutung des Gehirns und sorgt für geistige Frische.

Das erwartet Sie bei unseren Gehrreffs

- Spaziergänge – nicht zu schnell, nicht zu langsam – mit Pause(n)
- Auf die Gruppe angepasste Runden durch Quartier, Natur und nähere Umgebung
- Spaß und ein nettes Miteinander

Sicher begleitet

Unsere geschulten, ehrenamtlichen Geh-Treff-Paten freuen sich darauf, Sie bei Ihren Spaziergängen zu begleiten.

