

Geh-Treffs – Hier trifft man sich!

Jeden Montag,
10.00 Uhr
Treffpunkt:
Freibad Wiedenbrück

Jeden Mittwoch,
14.30 Uhr
Treffpunkt:
Freibad Rheda

Wir freuen uns auf Sie!

Die Teilnahme an den Geh-Treffs
ist kostenfrei.

Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Veranstalter

Kontakt/Info

- Kreissportbund Gütersloh
Tel. 05241 / 85 1453
- Caritasverband für den Kreis Gütersloh
Tel. 05242 / 4082-30
- Seniorenbeirat Rheda-Wiedenbrück
Tel. 0176 15506084

Gemeinsam für Bewegung und Begegnung

- Seniorenbeirat Rheda-Wiedenbrück
- Wiedenbrücker Turnverein
- VfL Rheda
- Caritasverband für den Kreis Gütersloh
- Kreissportbund Gütersloh

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Rheda-Wiedenbrück.



Geh-Treff

Einfach mal mitgehen!



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!“ 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 regelmäßig, kann viel Gutes bewirken.



Bewegung wirkt: Regelmäßiges Gehen...

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

Geh-Treffs – gesund & gesellig

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 Interessierte zum Mitgehen ein.

Das erwartet Sie bei unseren Geh-Treffs

- Spaziergänge – ca. 1 Stunde – 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.

