

Kommen Sie zu Treffpunkten

Wann:

Jeden Montag 10.30 Uhr
Jeden Freitag 10.30 Uhr

Treffpunkt:

Jeweils Gemeindehaus Werther
(Vorplatz), Alte Bielefelder Str. 21

Hinweis: Geänderte Termine oder
Treffpunkte werden in der Tagespresse
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.

Fotonachweis: Innen/links: Landessportbund NRW
Innen/rechts/links: Haller Kreisblatt, Stadt Werther, Titel: fotolia

Veranstalter

Turnverein Werther 04 e. V.

Kontakt / Info

- Birgit Jaschkowitz, Turnverein Werther,
Tel. (05203) 1641
- Claudia Seidel, Haus Tiefenstraße,
Tel. (05203) 1408
- Elke Albrecht, Geh-Treff-Patin,
Tel. (05203) 5331
- Annette Diembeck, Geh-Treff-Patin,
Tel. (05203) 4217

Eine Initiative der Arbeitsgemeinschaft „mehrWERTher50+“

- Turnverein Werther 04 e. V.
- Ev. Luth. Kirchengemeinde Werther
mit der Seniorenbegegnungsstätte
„Haus Tiefenstraße“
- Kreissportbund Gütersloh e. V.

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt
Werther.

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



KREISSPORTBUND GÜTERSLOH
Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

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

Gefördert durch:



... zum Leben und Genießen

Arbeitsgemeinschaft
mehrWERTher50+

Geh-Treff

Bewegt ÄLTER werden
in Werther!



Werther 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 Werther 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 Werther 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 Geh-Treffs

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

Sicher begleitet

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

