

## Geh-Treff

Bewegt ÄLTER werden  
in Gütersloh

Bitte immer dabei:  
Mund-Nasenschutz-  
Maske  
Kugelschreiber

**Einfach mal mitgehen!**

## Gehtreffs laden zu 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 ist ein Gehtreff genau das Richtige.

- Spaziergänge - ca. 1 Stunde - nicht zu schnell, nicht zu langsam - mit Pause(n)
- Auf die Gruppe angepasste Runden durch Quartier, Natur und Umgebung
- Spaß und ein nettes Miteinander

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

**Die Teilnahme ist kostenfrei!**  
**Anmeldungen sind nicht erforderlich!**

**Informationen:** Vjollca Memaj, Stadt Gütersloh, Tel. 05241 / 82 2915,  
Andrea Szelinski, Kneipp-Verein Gütersloh, Tel. 0176-82213350.

Das Angebot ist eine Initiative der AG „Siba - Sport im besten Alter“ (Stadt Gütersloh - Fachbereich Sport und Fachbereich Familie und Soziales, Seniorenbeirat Gütersloh, Kreissportbund Gütersloh) in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Gütersloh.

**Wann**  
**Jeden Dienstag**  
**10.30 Uhr**

**Wo**  
**Wasserturm**  
**Gütersloh**

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

Gefördert durch:



Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen

