

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

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:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Siba

Sport im besten Alter