

# Die Gehtreffs in Gütersloh

## Sechs Treffpunkte bieten Gelegenheit zu gemeinsamen Spaziergängen

Spaziergehen ist gesund, fördert die Gemeinschaft und macht Spaß! Unter dem Motto „Raus aus der Stube, rein ins Quartier“ laden die Gütersloher Gehtreffs ältere Menschen zum Mitgehen ein. Die Devise dabei lautet „Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit im Alter!“ Regelmäßige Bewegung - das zeigen zahlreiche wissenschaftliche Studien - ist und bleibt die beste Medizin! In diesem Sinne wollen die Gehtreffs Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten zugleich für ältere Menschen in der Dalke-Stadt sein.

Das Format Gehtreff ist ein Angebot für diejenigen älteren Menschen, die sich „Alleingänge“ nicht mehr zutrauen und/oder sich für weitere Wegstrecken nicht mehr fit genug fühlen. Spaziergehen im näheren Umfeld schließt die Angebotslücke zwischen Walking und Wandern und ist eine alltagsnahe, für Ältere vertraute und zugleich gesundheitswirksame Form der Bewegung im Freien.

**Alle Gehtreff werden von erfahrenen Gehtreff-Paten begleitet Die Teilnahme ist kostenlos.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Wer sich also auch im fortgeschrittenen Alter gemeinsam mit anderen an der frischen Luft bewegen möchte, für den bieten die nachstehend aufgeführten Gehtreffs an sechs Treffpunkten Gelegenheit zum Mitgehen.

Ortsteil	Treffpunkt	Tag	Uhrzeit	Info
Gütersloh	Wasserturm	dienstags	10.30 Uhr	Kreissportbund oder Stadt Gütersloh 05241 - 85 1446 / 05241 - 82 2156
Gütersloh	Stadtpark Obstwiese	mittwochs	10.30 Uhr	Kreissportbund oder Stadt Gütersloh 05241 - 85 1446 / 05241 - 82 2156
Blankenhagen	Jakobuskirche Dresdner Str. 101	donnerstags	10.30 Uhr	Kreissportbund oder Stadt Gütersloh 05241 - 85 1446 / 05241 - 82 2156
Avenwedde	Avenwedde Mitte Avenwedder Str. 73	dienstags	10.30 Uhr	Wolfgang Fischer / Caritas Verband 05241 - 73395 / 05242 - 408230
Isselhorst	Sporthalle Haller Str. 171	mittwochs	10.30 Uhr	Elke Krautscheid TV Isselhorst 05241 - 340136
Friedrichsdorf	Kath. Kirche	mittwochs	10.00 Uhr	Maria Reker-Luthe / TuS Friedrichsdorf 05209 - 5123 / 05209 - 981918

### Gemeinsam engagiert für die Gehtreffs in Gütersloh

- Die Gehtreffs in Gütersloh gehen zurück auf eine Initiative der AG „Siba - Sport im besten Alter“. Hier sind beteiligt die Stadt Gütersloh (Fachbereiche Soziales und Sport), der Seniorenbeirat Gütersloh, der Stadtsportverband Gütersloh und der Kreissportbund Gütersloh.
- Für die praktische Umsetzung und sichere Begleitung aller Gehtreffs sorgt ein Team ehrenamtlich engagierter Gehtreff-Paten, in dem aktuell gut 20 Männer und Frauen aktiv sind.
- Als Kooperationspartner und Unterstützer machen folgende Vereine und Verbände mit: Gütersloher Turnverein, Kneipp-Verein Gütersloh, TV Isselhorst, TuS Friedrichsdorf und der Caritasverband für den Kreis Gütersloh.
- In Zukunft will sich auch die Bürgerstiftung Gütersloh fördernd einbringen und die Gehtreffs unterstützen.

### Auskunft und Information zu allen Gehtreffs:

- Stadt Gütersloh, Fachbereich Soziales  
Heidi Ostmeier, Tel. 05241 - 82 2156
- Kreissportbund Gütersloh  
Margret Eberl, Tel. 05241 - 851446