

## 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, Team Montaq, Tel. (05203) 5331
- Petra Kania, Geh-Treff-Patin, Team Freitag, Tel. (05204) 9955798

### 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

Fotoschweits: Innervlinks: Landessportbund NRW  
Innen/rechts: Haller Kreisblatt, Trek-Knobla, Hinten: Stadt Werther

Arbeitsgemeinschaft  
mehr**WERT**her50+

# 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 wirken!

### Einfach mal mitgehen! Geh-Treffs 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 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 Gehrreffs

- Spaziergänge – nicht zu schnell, nicht zu langsam – mit Pause(n)
- Auf die Gruppe angepasste Runden durch den Ort und den Park
- Kleine gymnastische Übungen
- Spaß und ein nettes Miteinander

## Sicher begleitet

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



### 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.

**Kommen Sie einfach zu unseren Treffpunkten.**

**Wann:**  
montags und freitags  
10.30 Uhr

**Wo:**  
Gemeindehaus Werther  
(Vorplatz), Alte Bielefelder Str. 21

Hinweis: Geänderte Termine oder Treffpunkte werden in der Tagespresse rechtzeitig bekannt gegeben.

Wir freuen uns auf Sie!