

# Gehltreffs

Projektzeitraum: 2022 - 2026



In netter Runde an der frischen Luft unterwegs sein, den Alltagsstress einfach mal hinter sich lassen, entspannen und dabei gleichzeitig etwas für Körper, Geist, Seele und die eigene gute Laune tun: Keine Frage, Spazierengehen ist nicht nur die effektivste, sondern auch die einfachste und flexibelste Form der Bewegung - insbesondere für ältere Menschen. Deshalb fördert die Bürgerstiftung die Gütersloher Gehltreffs.

## An wen richtet sich das Angebot?

Vorrangig an Ältere, die sich „Alleingänge“ nicht mehr zutrauen oder sich für weitere Wegstrecken nicht fit genug fühlen. Deshalb begleiten seit Beginn des Projekts 2020 geschulte und erfahrene Gehltreff-Paten die Teilnehmer auf ihren Spaziergängen. Das gibt Sicherheit und motiviert.

## Wer gab den Startschuss?

Die Gehltreffs wurden auf Initiative der Arbeitsgruppe „Siba“ (Sport im besten Alter) auf den Weg gebracht. Sie setzt sich zusammen aus Vertretern des Seniorenbeirats, des städtischen Fachbereichs Soziales und Sport, des Stadtsportverbands und des Kreissportbunds.

## Wer macht mit?

Als lokale Kooperationspartner und Unterstützer sind außer der Bürgerstiftung der Gütersloher Turnverein, der Kneipp-Verein, TV Isselhorst, TuS Friedrichsdorf und der Caritasverband für den Kreis Gütersloh dabei. Für die praktische Umsetzung und sichere Begleitung sorgt ein Team von aktuell rund 20 Männern und Frauen, die als Gehltreff-Paten fungieren.

## Wer läuft wann, wo und wohin?

Gehetreffs gibt es mittlerweile in mehreren Stadtteilen Güterslohs.

## Was kostet das?

Nichts. Und eine Anmeldung ist auch nicht erforderlich. Also einfach mal mitgehen!

### Kontakt

Bürgerstiftung Gütersloh  
Am Alten Kirchplatz 12  
33330 Gütersloh  
Tel: 05241 / 97 13 0  
Fax: 05241 / 97 13 68

### Spendenkonto

Kontoinhaber: Bürgerstiftung Gütersloh  
Bank: Sparkasse Gütersloh  
IBAN: DE02478500650000096611  
BIC: WELADED1GTL