

Veranstalter

Kontakt / Info

- Turnverein Verl, Telefon 9364747
- Stadt Verl, Fachbereich Soziales, Telefon 961204

Eine Initiative der Kooperationspartner

- Turnverein Verl
- Kreissportbund Gütersloh e.V.
- Fachbereich Soziales der Stadt Verl



Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Verl. Gefördert durch den Landessportbund NRW im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“.



Stadt Verl
Ein guter Grund.

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



KREISSPORTBUND GÜTERSLOH
Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Fotonachweis: Innen/links: Landessportbund NRW
Titel: fotolia

Stadt Verl
Ein guter Grund.



Geh-Treff

Bewegt ÄLTER werden
in Verl!

erl 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 Verl 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 Verl 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.

jeden Dienstag, 15.00 Uhr
Geschäftsstelle des Turnvereins Verl
Sankt-Anna-Straße 34

oder 14.00 Uhr
Tankstelle Bornholte, Bergstraße 16
oder
Sürenheide, Haus Ohlmeyer
Brummelweg 125

jeden Mittwoch, 11.00 Uhr
Kaunitz, Kirche St. Maria Immaculata
Fürst-Wenzel-Platz 3-4

jeden Donnerstag, 14.30 Uhr
Imbiss „Bei Sven“
Österwieher Str. 89

Wir freuen uns auf Sie!