

# INFORMATIONEN ZUR TEILNAHME

Wir freuen  
uns auf Sie!



## Treffpunkt

Jeden Freitag 10.00 Uhr  
Begegnungszentrum Pellahöhe  
An der Rehwiese 21  
33617 Bielefeld/Gadderbaum



## Die Idee

Mitmachen können alle Älteren,  
die Zeit und Lust haben,  
sich auf den Weg zu machen.

Die Teilnahme ist kostenfrei.  
Anmeldungen sind nicht  
erforderlich



**UBI**  
wir gehen spazieren.

## Ansprechpartner\*innen

Diakonie für Bielefeld  
Christina Reis  
Tel.: 0151-62515109



Gadderbaumer Turnverein v.1878 e.V.  
Michael Hermann  
Tel.: 0521-162421



Sportbund Bielefeld  
Sylvia Frommann  
Tel.: 0521-52 51 550

Mit freundlicher Unterstützung durch:



sportbund # **UBI**  
BIELEFELD



BEWEGT & GEMEINSAM  
DIE GESUNDHEIT STÄRKEN

„Komm,  
wir gehen  
spazieren“

Gadderbaum

## “Bewegung ist die beste Medizin!”

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 bewirken!



## Genau das Richtige

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 Spazier-Treffs in Bielefeld genau das Richtige.

## “Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit!”

### 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



**Einfach mal mitgehen!**

## Das erwartet Sie

- Spaziergänge - nicht zu schnell, nicht zu langsam - mit Pause(n)
- Auf die Gruppe angepasste Runden durch Quartier, Natur und nähere Umgebung
- Spaß und ein nettes Miteinander



## Sicher begleitet

Unsere geschulten, ehrenamtlichen Spazier-Treff-Pat\*innen freuen sich darauf, Sie bei Ihren Spaziergängen zu begleiten.

