

INFORMATIONEN ZUR TEILNAHME

Wir freuen
uns auf Sie!



Treffpunkt

Jeden Freitag 10.00 Uhr
Spielplatz am Kulturhof/Umwelt-
zentrum in der Huelsmannstraße



Die Idee

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

Die Teilnahme ist kostenfrei.
Anmeldungen sind nicht
erforderlich



EBI wir gehen spazieren.

ANSPRECHPARTNER*INNEN

DRK Kreisverband Bielefeld e.V.
0178 90 90 373
stadtteilmuetter@drk-bielefeld.de

Bellzett e.V.
0160 - 92 41 35 29
info@bellzett.de

Sportbund Bielefeld
0521 - 52 51 550
s.frommann@sportbund-bielefeld.de

Mit freundlicher Unterstützung durch:

sportbund # Bielefeld
BIELEFELD

Volksbank
— Stiftung —

BI Stadt Bielefeld
Dezernat
Soziales und Integration

sportbund # Bielefeld
BIELEFELD



“Komm, 
wir gehen
spazieren”

“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 Bewegungsübungen
- Auf die Gruppe angepasste Runden durch Quartier, Natur und nähere Umgebung
- Spaß und ein nettes Miteinander
- Informationen über Angebote für Frauen im Quartier



Sicher begleitet

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



LE BI
wir gehen spazieren.