





# 3000 Schritte für die Gesundheit




# 3000 Schritte für die Gesundheit


## TV Dötlingen


 Turnhalle Dötlingen


 Regelmäßige Termine


 Ansprechpartnerin:  
Ulla Thien, Tel.: 04432/9120203

## TuS Ostrittrum

 Vereinsheim TuS Ostrittrum

 Einzelne Termine im Jahr,  
die bekannt gegeben werden

 Ansprechpartnerin:  
Imke Evers, Tel.: 0172/2710399

 Weitere Termine auf Anfrage  
Ansprechpartnerin im Rathaus:  
Ina Schäfer, Tel.: 04432/ 950-141

Das Projekt wird unterstützt von:



## Ein Bewegungsangebot für alle Bürger\*innen ab 60 Jahre der Gemeinde Dötlingen

**wi**helpt **di** in Kooperation mit  
wohnen leben pflegen | Wir für unsere Zukunft in Dötlingen



**TuS** von 1949  
Ostrittrum





Der Verein **wi helpt di** und die Sportvereine der Gemeinde Dötlingen bieten ab sofort ein Bewegungsprogramm für **Bürger\*innen 60+** an.

An unterschiedlichen Standorten finden regelmäßig Spaziergänge statt, die an die Beweglichkeit der Senior\*innen angepasst sind. In Gruppen wird innerhalb von ca. 1 – 1,5 Stunden die örtliche Umgebung erkundet.

Geleitet werden die Treffen von Begleiter\*innen, die unterwegs durch kleine geistige Übungen für Abwechslung sorgen. Die ausgesuchten „Spaziergeh-Routen“ sind barrierefrei und somit auch für Rollatoren und Rollstühle geeignet.

Auf dem Weg kommen sie an ausgewählten Routenpunkten vorbei. Das können mal historische Gebäude sein oder auch wichtige Standorte des Alltags wie Briefkästen, Haltestellen oder Apotheken. So tragen die Teilnehmer\*innen nicht nur zur körperlichen Fitness bei, sondern erfahren in der Gemeinschaft auch noch mehr über ihr Dorf und ihre Gemeinde.

Der Schwerpunkt liegt auf dem Erleben von **Gemeinschaft** und auf dem Erhalt der **Mobilität** und **Selbstständigkeit**.

**Die Teilnahme ist für alle kostenlos, eine Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht notwendig!**



## Termine und Treffpunkte

### TV Brettorf



Haus der Vereine



Donnerstags, 9:30 Uhr



*Ansprechpartnerin:*

Erika Lux, Tel.: 04432/912897

### TV Neerstedt



Vereinsheim TV Neerstedt



Regelmäßige, wöchentliche Termine



*Ansprechpartnerin:*

Gudrun Löhlein, Tel.: 04432/1453

**3000  
Schritte**  
für die  
Gesundheit