

MITTENDRIN BEWEGT!

Einfach mal Radfahren!

MITTEN drin BEWEGT
KREISSPORTBUND GÜTERSLOH
Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Alzheimer Gesellschaft
Kreis Gütersloh e.V.

RSC Rietberg e.V.

Einfach mal Radfahren!

Das ist mehr als sich nur die Beine vertreten!
Radfahren ist ein gesunder Freizeitsport mit Fitness- und Wohlfühl-Effekt in einem! In die Pedale treten, die Blicke schweifen lassen und dabei die Nase in den Wind halten! Unter diesem Motto sind von einer Demenz betroffene Menschen und ihre Angehörigen herzlich eingeladen, sich unserer geführten Radtour durch das Rietberger Land anzuschließen.

Unter fachkundiger Begleitung des Radsportclubs Rietberg geht es über eine ausgesuchte Strecke durch schöne Naturlandschaften.

Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erleben in der Gruppe. Wenn dieses Angebot für Frühdemenz-Erkrankte Ihren Anklang findet, bieten wir vergleichbare Touren in Zukunft auch häufiger an!

Denn Bewegung tut gut!

Termin: Samstag, 02.06.2018, um 14.00 Uhr
Treff: Rietberg, Parkplatz Torfweg (am Zentralen Omnibusbahnhof, gegenüber Eingang Gartenschau-park)
Gebühr: 2,00 € pro Person (bar am Tage)
Strecke: Ca. 30 km
Pause: Nach ca. der Hälfte der Strecke Einkehr in einer Gastronomie (Kaffee & Kuchen auf eigene Kosten), sonstige Pausen nach Bedarf
Hinweise:
 Die Tour findet bei gutem, trockenem Wetter statt. Das Tragen eines Fahrradhelms ist zu Ihrer eigenen Sicherheit Pflicht.

Veranstalter & Mitwirkende:

- **AG Sport für Menschen mit Demenz** (Alzheimer Gesellschaft Kreis Gütersloh, Wiedenbrücker TV, TV Werther, Gütersloher TV, Diakonie Gütersloh - Aktion „Atempause“, Kreissportbund Gütersloh)
- **RSC Rietberg**

Infos / Kontakt: Kreissportbund Gütersloh, Tel. 052 41/85 14 46
 Alzheimer Gesellschaft Kreis Gütersloh, Tel. 0176 21328619, info@alzheimer-guetersloh.de

Fotonachweis: © Landessportbund NRW, Andrea Bowinkelmann