



## Gemeinsam in Bewegung bleiben mit Spaziergangsgruppen!

Gemeinsam spazieren gehen macht Spaß. Sie lernen neue Menschen kennen und fördern mit jedem Schritt Ihre Gesundheit.

Wer sich auch im fortgeschrittenen Alter oder trotz eingeschränkter Mobilität in Gesellschaft an der frischen Luft bewegen möchte, für den gibt es die Steglitz-Zehlendorfer Spaziergangsgruppen.

Die Initiative bietet regelmäßige Spaziergänge in der Nachbarschaft an. Wie lange und wie ausdauernd diese Runden sind, richtet sich allein nach den Wünschen und körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden. Begleitet werden die Spaziergänge von ehrenamtlichen Spaziergangspaten.

### Gehen Sie mit!

**Wir suchen Patinnen und Paten, die Lust haben eine Spaziergangsgruppe zu begleiten. Bleiben Sie gesund und helfen Sie anderen aktiv zu bleiben. Wir begleiten Ihr Engagement mit einer kostenlosen Schulung.**

Wir freuen uns auf alle Spaziergänger, die gern in Gemeinschaft unterwegs sind. Sie sind interessiert? Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Informationstag. Kommen Sie einfach vorbei, das Programm finden Sie auf der Rückseite.

**Der Informationstag Steglitz-Zehlendorfer Spaziergangsgruppen findet statt am  
Montag, den 28.2.2011 von 11.00 Uhr bis 13.30 Uhr in der  
Villa Donnersmarck, Schädestraße 9-13, 14165 Berlin**



## Steglitz-Zehlendorfer Spaziergangsgruppen



# Einladung zum Informationstag der Steglitz-Zehlendorfer Spaziergangsgruppen

An unserem Informationstag wird **Gesundheitsstadträtin Barbara Loth** Sie begrüßen. Wir stellen Ihnen die Spaziergangsgruppen und die Initiative in Steglitz-Zehlendorf vor. Aber auch Ihre Ideen sind gefragt. Wir freuen uns auf Ihre Wünsche und Anregungen. Bei einem gemeinsamen Essen, zu dem wir Sie herzlich einladen, besteht die Gelegenheit sich kennen zu lernen und Ideen zu vertiefen.

### **Kommen Sie vorbei!**

Im Anschluss an das Mittagessen laden wir Sie alle herzlich zu einem ersten **Spaziergang durch den Schweizerhof Park ein.**

**Willkommen sind alle** die Lust haben eine Gruppe anzuleiten oder mit Spazieren zu gehen.

**Wir freuen uns Sie begrüßen zu dürfen.**

### **Kontakt:**

**Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf  
Gesundheit 21**

**Tel.: 90 299 - 1251 · Email: [gesundheit21@ba-sz.berlin.de](mailto:gesundheit21@ba-sz.berlin.de)**



*Pflege von  
besonderer Güte*

