



Bewegung gegen Depression

**münsteraner bündnis
gegen depression**

Let's go!

**Wöchentliche Lauf- und
Bewegungsgruppe für
Menschen mit Depression,
Freunde & Angehörige**

Bewegung gegen Depression

Nach draußen gehen, sich bewegen, ein persönliches Ziel setzen, Erfolge erzielen und mit Gleichgesinnten in Kontakt treten – das ist das Ziel von „Bewegung gegen Depression“.

Alle Teilnehmenden werden auf dem jeweiligen individuellen Leistungsniveau abgeholt und mitgenommen. Die Gruppe wird nach einem gemeinsamen Warm-up in die drei Leistungsniveaus Gehen, Nordic Walking und Laufen unterteilt. Abgerundet wird das Programm durch ein gemeinsames Dehnprogramm.

Die Teilnahme an der Lauf- und Bewegungsgruppe ist kostenlos! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wann? Donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr

Wo? Sportbox am Trimm-Dich-Pfad im Sportpark Sentruper Höhe (Sportbox über Suche bei Google Maps zu finden)

Wer? Menschen mit Depression, Freunde und Angehörige

„Du läufst nur aus einem Grund.

Und dieser Grund bist du.“

Fragen? Interesse?

Ansprechperson: Merle Heitkötter

Telefon: 0251/492 5388

E-Mail: heitkoetter@stadt-muenster.de

Kooperationsprojekt von



Gefördert durch die Sparkasse Münsterland Ost