



Bewegung gegen Depression

**bündnis gegen
depression münster**

Let's go!

**Wöchentliche Bewegungsgruppe
für Menschen mit Depression,
Angehörige & Freunde**

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. Nach einem gemeinsamen Warm-up werden Elemente eines HerzKreislauftrainings (Walken und ggf. Nordic Walken) sinnvoll und individuell mit Kraft & Beweglichkeitsübungen kombiniert.

Der Bewegungstreff findet zunächst 10 Mal statt, ggf. werden weitere Termine angeboten. Die Teilnahme ist kostenlos! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wann?	mittwochs, erstmalig ab 07. Mai 2025
	16:30 – 17:30 Uhr
Wo?	Outdoor-Gerätepark im Wienburgpark

„Du bewegst dich nur aus einem Grund.

Und dieser Grund bist du.“

Fragen? Interesse?

Ansprechperson: Alexandra Wissel

Telefon: 0251/492 5350

E-Mail: buendnis-depression@stadt-muenster.de



Gesundheits- und
Veterinäramt

