



Bewegung gegen Depression

**münsteraner bündnis
gegen depression**

Let's go!

**Wöchentliche Laufgruppe 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 Laufgruppe ist kostenlos!
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wann? Donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr
(11.08.2022 – 29.09.2022)

Wo? Sportbox am Trimm-Dich-Pfad im
Sportpark Sentruper Höhe

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

