

Laufen gegen Depression

Ein Bewegungsangebot für Menschen mit Depressionen, Angehörige, Freunde und Interessierte!



Bild: <https://ageingbetter.resourcespace.com/pages/home.php>

Treffpunkt: Am Brunnen in den Wehranlagen Schweinfurt

Wann: immer den 2. und 4. Dienstag im Monat

Uhrzeit: 16:30 – 17:30 Uhr

Das Angebot ist kostenlos. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich.

Was ist der Lauftreff?

- Der Lauftreff ist eine offene Gruppe, willkommen sind Menschen mit Depressionserfahrung sowie Angehörige, Freunde und Interessierte
- Es geht um gemeinsame Bewegung an der frischen Luft, der Leistungsgedanke steht im Hintergrund
- Aus diesem Grund sind auch Laufanfänger:innen herzlich eingeladen
- Das Angebot ist kostenlos und die Teilnahme ohne Anmeldung möglich. Der Einstieg kann fortlaufend erfolgen
- Gelaufen wird bei jedem Wetter, außer bei Gewitter, Sturm oder Ähnlichem
- Wichtige Ausrüstung: geeignetes Schuhwerk (Lafschuhe), Sportkleidung, etwas zu Trinken
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, Haftungsansprüche sind ausgeschlossen

Auf der Homepage <https://www.vernetzung-mainrhoen.de/veranstaltungen> können Sie vorab einsehen, an welchem Datum die Laufgruppe stattfindet.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Katrin Jung; Gerontopsychiatrische Vernetzung Main/Rhön

Mail: vernetzung-mainrhoen@diakonie-schweinfurt.de

Telefon: 09721 2087 220