



Laufen gegen Depression

Ein Lauftreffangebot für Menschen mit Depression sowie Angehörige, Freunde und Interessierte

Treffpunkt **Am Brunnen in den Wehranlagen Schweinfurt**
jeden Dienstag (wieder ab 25.01.2022)

Start **16.30 Uhr bis ca. 17.30**

(Aufwärmen, Gymnastik, Walken, Nordic Walking,
Gehpausen)

Das Angebot ist kostenlos und die Teilnahme, unter Beachtung der 2G-Regelung, ohne Anmeldung möglich.

Wichtige Informationen rund um die Laufgruppe

- * Das Angebot findet immer **dienstags** pünktlich um **16.30 Uhr am Brunnen in der Wehranlage in Schweinfurt** statt
- * Gelaufen wird bei jedem Wetter (außer bei Gewitter)
- * Die Laufgruppe wird bis Ende Februar von einer Physiotherapeutin mit der Zusatzqualifikation RehaSport begleitet.
- * Willkommen ist jede und jeder mit Depressionserfahrung, egal ob Laufanfänger(in) oder routinierte(r) Läufer(in), sowie Angehörige, Freunde und Interessierte
- * Das Angebot ist **kostenlos** und die Teilnahme **ohne Anmeldung** möglich. Der Einstieg ist fortlaufend möglich.
- * **Wichtige Ausrüstung:** geeignete (Lauf-)Schuhe und Sportkleidung, etwas zu trinken
- * Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
Aus versicherungsrechtlichen Gründen ist eine Erklärung erforderlich.
Diese Erklärung schließt Haftungsansprüche gegenüber der Übungsleiterin und dem Landratsamt Schweinfurt, Gesundheitsamt aus.

Für Rückfragen können Sie sich telefonisch an die Gesundheitsregion^{plus} Stadt und Landkreis Schweinfurt unter 09721/55-724 oder Email gesundheitsregion@lrasw.de wenden.