



# **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](mailto:heitkoetter@stadt-muenster.de)

Kooperationsprojekt von



Gefördert durch die Sparkasse Münsterland Ost