**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 |

Fragen? Interesse?


Ansprechperson: Alexandra Wissel

Telefon: 0251 / 492 5350

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


bündnis gegen DEPRESSION münster

STADT MÜNSTER
Gesundheits- und Veterinäramt

VGS Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Münster e.V.