



## 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.

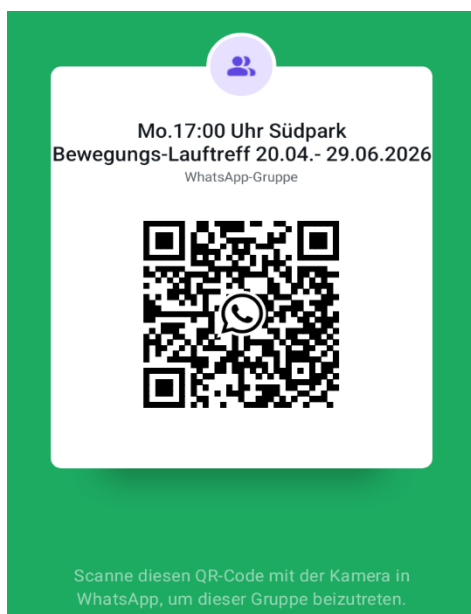
Die Teilnahme ist kostenlos!

Wann? montags, erstmalig ab 20. April 2026

17:00 – 18:00 Uhr

Wo? im Südpark

Weitere Informationen finden Sie in der WhatsApp-Gruppe.



Fragen? Interesse?

Alexandra Wissel

Telefon: 0251 / 492 5350

E-Mail: [buendnis-depression@stadt-muenster.de](mailto:buendnis-depression@stadt-muenster.de)



Gesundheits- und  
Veterinäramt