



# **Bewegung gegen Depression**

**münsteraner bündnis  
gegen depression**

**Let's go!**

**Wöchentliche Laufgruppe 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 Laufgruppe ist kostenlos!  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wann? Donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr

Wo? Sportbox am Trimm-Dich-Pfad im Sportpark Sentruper Höhe

Wer? Menschen mit Depression, Freunde und Angehörige

**„Du läufst nur aus einem Grund.  
Und dieser Grund bist du.“**

Fragen? Interesse?

Ansprechperson: Alexandra Wissel  
Telefon: 0251/492 5350  
E-Mail: [Wissel@stadt-muenster.de](mailto:Wissel@stadt-muenster.de)

