



Selbsthilfe in Bewegung –

Walking-Gruppe

gegen Angst und Depression

Vor allem Ausdauersportarten wie z. B. Nordic Walking und Walking können bei Depressionen von positivem Nutzen sein. Empfehlenswert sind insbesondere Sportarten, die in der Gruppe ausgeführt werden. Gemeinsam fällt es leichter sich zu regelmäßiger körperlicher Aktivität zu motivieren – in der Gruppe entsteht ein "Wir-Gefühl". Man trifft andere Menschen, denen es ähnlich geht wie einem selbst. Die meisten Menschen mit einer psychischen Erkrankung empfinden das als entlastend und haben nicht mehr das Gefühl, ein Außenseiter zu sein.

In diesem Sinne veranstalten wir die Walking-Gruppe gegen Angst und Depression. Herzlich willkommen sind nicht nur Nordic Walker, sondern natürlich auch Walker. Auch über Anfänger in diesem Sport freuen wir uns.

Es handelt sich um eine offene Gruppe, d. h. auch nach den Startterminen ist ein Einstieg jederzeit möglich. Eine Voranmeldung ist jedoch erforderlich (Tel: **0176 38328174**). Die Teilnahme an der Walking-Gruppe ist kostenfrei!

Wir freuen uns auf die gemeinsame Bewegung und einen regen Austausch!

Anleitung (im Rahmen der beiden Starttermine):

Vera Apel-Jösch (WeKISS)
Übungsleiterlizenz in Freizeit- und Breitensport des Sportbundes Rheinland
Mitglied im Bundesverband der Gesundheitsberater e.V.

Starttermine:

Donnerstag, 6. Oktober 2011 um 17:30 Uhr
Donnerstag, 13. Oktober 2011 um 17:30 Uhr
(Die nachfolgenden Termine können dann auf die Teilnehmer abgestimmt werden)

Dauer:

ca. 1 Stunde

Treffpunkt:

Parkplatz vor dem Zoo in Heimbach-Weis, Waldstr. 160,
56566 Neuwied

Veranstalter:

Selbsthilfenetzwerk gemeindenahe Psychiatrie e. V.,
Beverwijker Ring 2, 56564 Neuwied
www.selbsthilfenetzwerk-psychiatrie.de