

05.09.2018

"Der Depression Beine machen" – Informationsabend am 14. September 2018

Der Ludwigshafener Lauf-Club und die Ludwigshafener Initiative gegen Depression sind Partner des Projektes "Der Depression Beine machen". Gemeinsam bieten der Verein und die Initiative Laufkurse und Nordic-Walking-Kurse für Menschen an, die seelischen Belastungen ausgesetzt sind oder einer depressiven Erkrankung vorbeugen möchten.

Der nächste Laufkurs startet am Freitag, 21. September 2018. Treffpunkt ist an der Pegeluhr, Hannelore-Kohl-Promenade 1. Der Kurs umfasst acht Termine, die jeweils eine Stunde dauern, und kostet 55 Euro. Zu diesem Kurs gibt es einen unverbindlichen Informationsabend am Freitag, 14. September 2018, um 17 Uhr beim Ludwigshafener Kanu-Club, Hannelore-Kohl-Promenade 1. Während des Kurses führt eine Trainerin des Lauf-Clubs die Teilnehmenden Schritt für Schritt an die richtige Lauftechnik heran. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden am Ende in der Lage sind, mindestens eine halbe Stunde ohne Pause sportlich laufen zu können. Die Kurseinheiten werden zudem von Psychotherapeuten begleitet, die selbst mitlaufen und bei Bedarf für ein Gespräch zur Verfügung stehen. Das Projekt "Der Depression Beine machen" geht von der Erkenntnis aus, dass sich Bewegung positiv auf die Stimmung auswirken kann, zu einem besseren Körpergefühl führt und die körperliche Fitness steigert. Anmelden kann sich jeder, der Interesse an Bewegung in einer Gruppe hat. Das "Wir-Gefühl" erleichtert es dabei, sich zu körperlicher Aktivität zu motivieren.

Weitere Informationen zum Projekt "Der Depression Beine machen" gibt es bei der Kursleiterin Saskia Helfenfinger-Jeck, Telefon 0152 21 94 85 82, E-Mail ludwigshafener-lc@gmx.de.