

28.03.2018

Nordic-Walking-Kurs "Der Depression Beine machen" startet

Der Ludwigshafener Lauf-Club und die Ludwigshafener Initiative gegen Depression sind Projektpartner des Projektes "Der Depression Beine machen". Gemeinsam bieten Laufclub und die Ludwigshafener Initiative gegen Depression Laufkurse sowie Nordic-Walking-Kurse für Menschen an, die seelischen Belastungen ausgesetzt sind beziehungsweise einer Erkrankung vorbeugen möchten.

Am Montag, 16. April 2018, 18 Uhr, startet an der Pegeluhr, Hannelore-Kohl-Promenade 1, der erste Nordic-Walking-Kurs. In acht Kurseinheiten werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von einer Trainerin des Ludwigshafener Lauf-Clubs schrittweise an die Strecke herangeführt. Neben dem Erlernen der Nordic-Walking-Technik sorgen Kräftigungsübungen dafür, dass sich das Körpergefühl kontinuierlich verbessert. Es geht dabei nicht um ein bestimmtes sportliches Leistungsniveau, sondern jeder wird dort abgeholt, wo er steht. Die Kurseinheiten werden 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 und das eigene Wohlbefinden kontinuierlich zu verbessern.

Das Projekt wurde als eines der Gewinner-Projekte im Rahmen des aktuellen Wettbewerbes "Gemeinsam Neues schaffen" der BASF SE ausgezeichnet und unterstützt.

Wer sich informieren möchte, ist zu einem unverbindlichen Infoabend eingeladen. Dieser findet am Montag, 9. April 2018, um 18 Uhr beim Ludwigshafener Kanu-Club, direkt an der Pegeluhr, statt. Kursanmeldungen sind an diesem Abend möglich. Die Kursgebühr beträgt 55 Euro.

Weitere Informationen zum Projekt "Der Depression Beine machen" gibt es bei Andrea Hilbert, Koordinierungsstelle für Psychiatrie der Stadt Ludwigshafen, unter Telefon 0621 504-6666 oder per E-Mail an andrea.hilbert@ludwigshafen.de.