

Meppen, 4. April 2018

## **Der Depression davonlaufen**

### **Walking-Treff startet neben Lingen, Meppen und Papenburg auch in Haselünne**

**Meppen. Lauftherapie ist der behutsame, sanfte Weg aus der Erstarrung durch eine Depression. Bereits im vergangenen Jahr war unter dem Leitsatz „Der Depression davon laufen“ vom Emsländischen Bündnis gegen Depression ein Laufftreff in Lingen, Meppen und Papenburg angeboten worden. Nun geht der Laufftreff für Betroffene in die zweite Runde und wird zusätzlich auf Haselünne ausgeweitet.**

Erfahrenen Präventions- und Gesundheitstrainer begleiten die Laufftreffs, die am Dienstag, 10. April, in Meppen ab Parkplatz an der Freilichtbühne Meppen sowie am Donnerstag, 12. April, in Lingen vom Psychologischen Beratungszentrum, in Haselünne vom Großer Plesse-Parkplatz und in Papenburg vom Volkspark Bokel starten. Die Laufftreffs beginnen jeweils um 18 Uhr, außer in Papenburg (19 Uhr).

Selbstverständlich gehören ein Aufwärmtraining mit Stretching sowie die theoretische Wissensvermittlung zum Angebot. Die Teilnehmer haben zudem die Gelegenheit ihre Befindlichkeiten vor und nach dem Walking zu äußern.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldungen nimmt die Kontakt- und Beratungsstelle Meppen unter der Telefonnummer 05931/14000 sowie der Turnverein Papenburg unter der Telefonnummer 04961/1600 entgegen.