

Laufgruppe auf einen Blick

- ▶ **Los geht's** jeden Dienstag (auch an Feiertagen und bei jedem Wetter) pünktlich um 18.30 Uhr
- ▶ **Wir laufen** in Begleitung eines ehrenamtlichen Lauftrainers im Volksgarten und starten am Uhrenpark
- ▶ **Willkommen ist** jeder mit oder ohne eine depressive Störung, egal ob Anfänger oder routinierter Läufer, individuelles Programm je nach Kondition und Erfahrung
- ▶ **Wichtig ist** geeignete Sportkleidung und etwas zu trinken
- ▶ **Und** es ist keine Anmeldung erforderlich: Die Teilnahme ist kostenlos, aber: wer teilnimmt, läuft auf eigenes Risiko. Aus versicherungsrechtlichen Gründen müssen alle Teilnehmer eine Erklärung zu ihrem Gesundheitszustand abgeben und Haftungsansprüche gegenüber dem Trainer und dem Düsseldorfer Bündnis gegen Depression ausschließen
- ▶ **Noch Fragen?** thorsten.stelter@laufstil-duesseldorf.de

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung bei der Realisierung dieses Projektes:

LVR-Klinikum Düsseldorf
Kliniken der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf



Verein zur Förderung der Ziele
des Düsseldorfer Bündnisses gegen
Depression e.V.

Regionale Fördergemeinschaft
der Krankenkassen in Düsseldorf

Jeden Dienstag, 18.30 Uhr
Nordeingang Volksgarten (am Uhrenpark), 40225 Düsseldorf

Laufen macht Freu(n)de

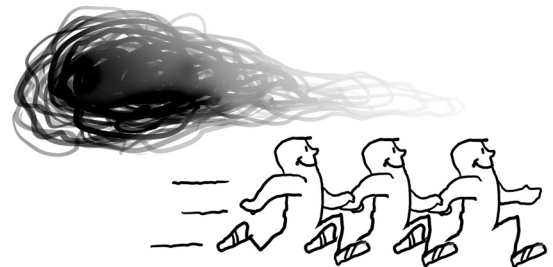
Selbsthilfe-Lauftreff für Menschen mit Depression
sowie Freunde und Angehörige



Laufen macht Freude! Auf ein Wort!

Ich bekomme eine Menge Anfragen, Schirmherr für dieses und Pate für jenes zu werden. Da kann ich nicht überall zusagen. Aber bei der Laufgruppe des Düsseldorfer Bündnisses gegen Depression habe ich keine Sekunde gezögert. Weil ich nämlich weiß, welche wunderbare unterstützende Wirkung der Sport bei seelischen Problemen haben kann. Vor den Depressionen kann keiner einfach weglaufen, das wäre zu schön, um wahr zu sein. Trotzdem haben Bewegung und Sport etwas Befreiendes und pusten die Seele durch; hinzu kommt das Gruppenerlebnis als Ausbruch aus der Isolation. Darum bin ich gerne dabei und stehe mit meinem Namen für dieses höchst sinnvolle Projekt.

Manni Breukmann, Sportjournalist



Dienstags, 18.30 Uhr Lauf' mit! Gemeinsam ist es leichter! Nordeingang Volksgarten, 40225 Düsseldorf

Sportsachen an und los! Ab sofort wollen wir uns dienstags treffen und gemeinsam laufen. Anschließend können wir uns in gemütlicher Runde mit einer Erfrischung für die Anstrengung belohnen, uns auszutauschen und Kontakte knüpfen. Viele Menschen mit einer depressiven Störung profitieren von der Teilnahme an Lauffreize. Gemeinsames Laufen wirkt sich positiv auf den Genesungsprozess aus. Trübe Gedanken, Konzentrationsprobleme, Antriebslosigkeit und sozialer Rückzug können überwunden bzw. deren Auftreten sogar verhindert werden.

Mich persönlich hat das Laufen in der schwierigen Erkrankungs-Phase sehr unterstützt und sicher zur Genesung beigetragen. Als Betroffener möchte ich auch andere an dieser Erfahrung teilhaben lassen. Herzlich eingeladen sind Laufanfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene mit und ohne Depressionserfahrung. Kurz gesagt alle, die an frischer Luft für ihren Körper und besonders für ihre Seele etwas Gutes tun wollen. Also, lauf' mit!

Ich freue mich, wenn wir uns am nächsten Dienstag am Nordeingang des Volksgartens an den Uhren treffen! Denn auch für mich gilt nach wie vor: Gemeinsam ist es leichter!

Thorsten Stelter