

Selbsthilfe in Bewegung –



Walking-Gruppe gegen Angst und Depression

Mit freundlicher Unterstützung der Psychiatrie-
koordinationsstelle des Landkreises Neuwied



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 und neue soziale Kontakte bzw. Freundschaften entstehen.

In diesem Sinne veranstalten wir die Walking-Gruppe gegen Angst und Depression. Vorkenntnisse oder eine besondere Ausrüstung (die Teilnahme ist mit oder ohne Stöcke möglich) sind nicht erforderlich, nur bequeme Schuhe und Lust aufs Mitmachen sind nötig! Es werden zwischendurch auch die Elemente Atemtechnik und Entspannung mit eingebracht. Es geht uns nicht um Hochleistung, sondern um Freude an der Bewegung und am Miteinander.

Es handelt sich um eine offene Gruppe, d. h. auch nach dem Starttermin ist ein Einstieg jederzeit möglich. Wir bitten um Ihre Voranmeldung unter Tel: 0176 38328174. Die Teilnahme an der Walking-Gruppe ist kostenfrei!

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

Anleitung (während der Startphase und nach Bedarf):

Michaela Peters

Gesundheitsberaterin für ganzheitliche Gesundheit RFA
(ärztlich geprüft)
Übungsleiterin Sport in der Prävention

Termine:

Jeweils dienstags um 18 Uhr

Dauer:

ca. 1 Stunde

Treffpunkt:

Schwanenteich Neuwied-Oberbieber, Zum Aubachtal 99, in Nähe der Hütte mit der Aufschrift „Erfrischungen“/Hotel-Café/Restaurant „Zum Schwanenteich“

Veranstalter:

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