

22. August 2010
Leipziger Internet Zeitung

<http://www.l-iz.de/Leben/Gesundheit/2010/08/Laufen-gegen-Depression-jetzt-auch-in-Leipzig.html>

Auftaktveranstaltung am 2. September: Laufen gegen Depression - jetzt auch in Leipzig

Redaktion
22.08.2010

Sport und regelmäßige körperliche Bewegung helfen nicht nur dabei, körperlich fit und gesund zu bleiben. Sie stellen bei leichten und mittelschweren Depressionen auch eine wirkungsvolle Methode dar, um depressive Symptome zu mindern.


Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßiges Walken bzw. Laufen die Stimmung effektiv verbessern kann und somit eine sinnvolle Ergänzung zu traditionellen medizinischen und psychotherapeutischen Therapien darstellt. Ganz nebenbei können neue soziale Kontakte geknüpft werden.

Initiiert vom Institut für Sportpsychologie und dem Leipziger Bündnis gegen Depression soll es deshalb nun auch in Leipzig einen solchen Treff geben. Ab dem 13. September jeweils montags und freitags 19:00 Uhr sind alle Interessenten herzlich zur kostenfreien Teilnahme eingeladen. Erfahrungen mit Ausdauersport sind nicht nötig und los geht es jeweils an der Sportwissenschaftlichen Fakultät.

In anderen deutschen Städten konnten sich ähnliche Treffs bereits etablieren und stoßen auf großen Zuspruch.

Mehr Termine:



 **Leipziger Termine**
Was ist los in Leipzig?

Wenn Sie mehr erfahren und in Leipzig mitlaufen möchten, sind Sie herzlich zur Informationsveranstaltung am 2. September, 19 Uhr, in die Sportwissenschaftliche Fakultät (Jahnallee 59, Haus 3, Seminarraum K01) eingeladen.

Um eine Anmeldung unter folgendem Kontakt wird gebeten: Tel. (0341) 97 24 457 oder E-Mail: leipzig@buendnis-depression.de