

November / Dezember 2010

Aktiv Leben in Leipzig

Informationen, Veranstaltungen & Freizeittipps für Senioren & Menschen mit Behinderung
(Herausgeber: Stadt Leipzig, Sozialamt)

„Laufen gegen Depression“ - jetzt auch in Leipzig

Regelmäßiger Lauftreff durch den Clara-Zetkin-Park seit September 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 gibt es deshalb seit September diesen Jahres in Leipzig einen Lauftreff für Menschen mit Depressionen. Jeweils donnerstags um 18:00 Uhr sind alle Interessenten herzlich zur kostenfreien Teilnahme eingeladen. Erfahrungen mit Ausdauersport sind nicht nötig. Treffpunkt ist an der Grubehalle der Sportwissenschaftlichen

Fakultät. In anderen deutschen Städten konnten sich ähnliche Treffs bereits etablieren und stoßen auf großen Zuspruch. Auch in Leipzig ist seit der Auftaktveranstaltung ein reges Interesse zu verzeichnen. Auch wenn die sportlichen Voraussetzungen und Hintergründe der Teilnehmer verschieden sind, steht das sportliche Miteinander im Vordergrund. Möglicherweise wird es aufgrund der großen Nachfrage in Zukunft einen weiteren Termin geben. Wenn Sie Fragen haben, oder in Leipzig mitlaufen möchten, wenden Sie sich an:

Katja Linde, E-Mail: klinde@uni-leipzig.de oder das Leipziger Bündnis gegen Depression, Tel: 9724472. Informationen finden sich auch im Internet unter www.buendnis-depression.de/depression/leipzig.php.

*Nicole Koburger
Leipziger Bündnis gegen Depression*