

„Laufen gegen Depression!“

Jetzt auch in Leipzig

Regelmäßiger und kostenfreier Lauftreff im Clara-Zetkin-Park

Ab 13. September 2010

- Auftaktveranstaltung am 2. September 2010 -



Weitere Hinweise und Informationen zur Auftaktveranstaltung

Körperliche Bewegung ist eine wirkungsvolle Methode, um depressive Symptome zu mindern. Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßiges Walken bzw. Laufen die Stimmung effektiv verbessert. Ganz nebenbei können neue soziale Kontakte geknüpft und die körperliche Fitness erhöht werden.



leipziger
bündnis
gegen

DEPRESSION



Dieses Angebot ist eine gemeinsame Initiative des Instituts für Sportpsychologie und Sportpädagogik der Universität Leipzig und dem Leipziger Bündnis gegen Depression.

Informationen zum Lauftreff

Wann?

Ab **13. 09. 2010**
Montag: 19 Uhr
Freitag: 19 Uhr
Dauer: 1 Stunde

Treffpunkt?

**Sportwissen-
schaftliche
Fakultät
Jahnallee 59
04109 Leipzig**

Sonst noch wichtig?

**Keine Vorerfahrung mit
Ausdauersport nötig.**
**Der Einstieg ist jederzeit
möglich.**

Interesse?

Kommen Sie zur Auftaktveranstaltung

am **02.09.2010** um **19 Uhr**

in den Seminarraum **K 01** im **Haus III**

Sportwissenschaftliche Fakultät, Jahnallee 59

(der Raum wird ausgeschildert)



Bitte melden Sie sich an unter:

Telefon: 0341 – 97 24 457

(urlaubsbedingt vom 28.7.-16.8. nicht besetzt)

Email:

leipzig@buendnis-depression.de