



BÜNDNIS FÜR
SEELISCHE
GESUNDHEIT



Bündnis für seelische Gesundheit in Frankenthal

Laufkurs „Aktiv für die Seele“

Zeitraum: 14. Januar– 17. März 2020

Dauer: 60 Minuten, 10 Wochen immer
dienstags um 17 Uhr

Treffpunkt: Am Strandbad, Frankenthal

Zielgruppe: Laufanfänger und Wiedereinsteiger

Anmeldung/ Kontakt:

Lauf und Fitness Akademie

Tel.: 0621- 76 28 145 oder 0176– 42593733

Mail: peter@laufundfitnessakademie.de

www.laufundfitnessakademie.de



Gefördert von der Kommunalen Bürgerstiftung der Stadt Frankenthal (Pfalz)

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Hausarzt, sollten Sie Bedenken an einer Teilnahme haben.



Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele. Studien haben gezeigt, dass sich bei den Personen, die sich regelmäßig in freier Natur bewegen, das seelische Wohlbefinden nachhaltig deutlich verbessert. Egal ob Sie depressive Phasen oder Angstzustände kennen oder ahnen, wie sich diese anfühlen, werden Sie **„Aktiv für die Seele“**. Das Sportangebot wird von zertifizierten Trainern angeleitet und von unseren Experten für seelische Gesundheit begleitet. Das Angebot richtet sich an alle Interessierten, unabhängig von der körperlichen Fitness.

Kosten pro Kurs

100,-€/ regulär

30,-€/ ermäßigt *

*mit Frankenthaler
Ermäßigungskarte

Bei Fragen:

Geschäftsstelle

Bündnis für seelische Gesundheit

Am Rathausplatz 2-7,

67227 Frankenthal

Tel.: 06233-89336