

## **Guter Vorsatz 2020: Der Depression Beine machen!**

### **Präventionsprojekt „Aktiv für die Seele“ geht in die nächste Runde**

Am 14. Januar 2020 startet der 2. Laufkurs des Präventivprojekts „Aktiv für die Seele“ des Bündnisses für seelische Gesundheit in Frankenthal.

Der Laufkurs ist unabhängig von der körperlichen Fitness und kostet pro Person einmalig 100€, Teilnehmer mit einer Frankenthaler Ermäßigungskarte zahlen nur 30€. Der Kurs findet wöchentlich statt und dauert zehn Wochen. Ab Dienstag, 14. Januar um 17 Uhr wird am Strandbad Frankenthal gelaufen.

### **Anmeldung**

Die Anmeldung zu dem Laufkurs erfolgt direkt bei der Laufschiule:

Lauf und Fitness Akademie

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

Mail: [peter@laufundfitnessakademie.de](mailto:peter@laufundfitnessakademie.de)

[www.laufundfitnessakademie.de](http://www.laufundfitnessakademie.de)

### **Hintergrund**

Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele. Verschiedene Studien, u.a. der Universität Koblenz-Landau, haben gezeigt, dass regelmäßiger Ausdauersport in freier Natur das seelische Wohlbefinden nachhaltig deutlich verbessert und so der Entstehung psychischer Krisen vorgebeugt werden kann. Bereits erkrankten Menschen kann Sport helfen, dass sich die Symptome nicht verschlimmern und z.B. depressive Phasen kürzer werden. Sport hilft aber nicht nur gegen Depressionen, sondern auch gegen andere seelische Erkrankungen, wie z.B. Angst- oder Panikerkrankungen. Aus diesem Grund ist das Bewegungsangebot „Aktiv für die Seele“ für alle Menschen geeignet, die psychische Krisen kennen oder diesen vorbeugen möchten. Das Projekt wird von der kommunalen Bürgerstiftung der Stadt Frankenthal (Pfalz) unterstützt. Weitere Informationen: [www.frankenthal.de](http://www.frankenthal.de), [www.lzg-rlp.de/de/modellprojekt.html](http://www.lzg-rlp.de/de/modellprojekt.html).

### **Das Bündnis für seelische Gesundheit in Frankenthal**

Initiiert wurde das Bewegungsprojekt vom Bündnis für seelische Gesundheit in Frankenthal, ein Zusammenschluss verschiedener Frankenthaler Institutionen und Privatpersonen. „Das Bündnis setzt sich dafür ein, die Versorgung von Menschen mit psychischen Krisen weiterzuentwickeln und geht dabei auch gerne neue und unkonventionelle Wege“, beschreibt Dr. med. Matthias Münch, der Ärztliche Direktor und Chefarzt der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie an der Stadtklinik Frankenthal und Sprecher des Bündnisses, die Ziele. Mit Blick auf

die Ressourcen und Interessen der Betroffenen wurden in der Vergangenheit vom Bündnis bereits Theater - und Kinoabende, sowie eine Kunstaussstellung und verschiedene Fachvorträge rund um das Thema psychische Erkrankung organisiert. Dabei sind es nicht nur Fachleute, die beim Bündnis für seelische Gesundheit die Ideen einbringen. Betroffene Mitglieder unterstützen als Experten aus Erfahrung die gesamte Bündnisarbeit und sind aktiv an der Projektentwicklung beteiligt. „Nur so können wir gewährleisten, dass unsere Arbeit auch unsere Ziele erreicht“, merkt Dr. Münch an.

Neben dem Laufkurs wird ab März 2020 wieder ein Nordic-Walking-Kurs angeboten. Weitere Information dazu folgen im Februar.

Das Bündnis für seelische Gesundheit in Frankenthal ist über seine Geschäftsstelle bei der Stadtverwaltung Frankenthal, Psychiatriekoordination, Rathausplatz 2-7, Tel.: 06233/89336 erreichbar. Interessenten, die beim Bündnis Mitglied werden möchten, können sich jederzeit an die Geschäftsstelle wenden.

### **Die Frankenthaler Ermäßigungskarte**

Die Frankenthaler Ermäßigungskarte gilt für Frankenthaler Bürger mit staatlichen Leistungen wie Grundsicherung, Hartz IV und sonstigem geringen Einkommen und kann beim Bürgerservice der Stadtverwaltung Frankenthal abgeholt werden. Voraussetzung ist das Vorlegen eines amtlichen Ausweisdokuments sowie der entsprechenden Einkommensnachweise. Die Ermäßigungskarte ermöglicht den Inhabern, städtische Einrichtungen und Veranstaltungen zu vergünstigten Konditionen zu besuchen. Auskünfte erteilt hierzu der Bürgerservice der Stadt Frankenthal unter 06233-89666. Weitere Informationen unter: [www.frankenthal.de](http://www.frankenthal.de)