



BÜNDNIS FÜR
SEELISCHE
GESUNDHEIT



Bündnis für seelische Gesundheit in Frankenthal

Lauf- und Walkingkurs „Aktiv für die Seele“

Informationsabend
Montag, 25. März 2019
um 18 Uhr
Stadtklinik Frankenthal
Personalcafeteria
Elsa- Brändström-Str.1
67227 Frankenthal

Anmeldung:

am Informationsabend oder bei der
Geschäftsstelle vom Bündnis für seelische Gesundheit
Am Rathausplatz 2-7, 67227 Frankenthal,
Tel.: 06233-89336, Email: melanie.krebs@frankenthal.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“** und kommen Sie zu unserem Informationsabend. Wer möchte, kann an dem Abend bereits an einer kleinen Laufeinheit teilnehmen. 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

60,-€/ regulär

20,-€/ ermäßigt *

*mit Frankenthaler
Ermäßigungskarte

Start der Kurse:

Laufen: 3. April 2019, 17-18 Uhr

Walking: 4. April 2019, 17-18 Uhr

8-10 Termine, wöchentlich

Wo wird gelaufen?

In Frankenthal, nach Absprache