



Das Bochumer Bündnis gegen Depression lädt ein:

**Ab 12. März jeweils am 2. und 4. Freitag im Monat
um 18.15 Uhr - 5 Termine**

ZUM ONLINE BEWEGUNGSANGEBOT



Termintafel:
ab März 2021
18.15-18.45

März
12.03.
26.03.

April
09.04.
23.04.

Mai
14.05.

Für Menschen aus dem Bochumer Bündnis gegen Depression. Leben Sie mit Depressionen? Dann können Sie im besonderen Maße von regelmäßiger Bewegung profitieren!

Genießen Sie für 30 Minuten einen Mix aus Bewegung und Rückenfreundlichkeit, verbunden mit entspannenden Yoga-Elementen bei sich zu Hause! Eine qualifizierte Trainerin wird per Bildschirm auf Ihre Möglichkeiten eingehen. Alle Übungen sind auch im Sitzen möglich!

„Mein Name ist Tamara Allgäuer und ich bin diplomierte Sport- und Fitnesstrainerin. Ich werde **ab dem 12. März** einen leichten Sport und Bewegungskurs anbieten.

„Mit Hilfe meiner A-Lizenzen im Bereich Rücken- und Reha-Training und der Erfahrung aus meinen bisherigen Tätigkeiten, werde ich für Euch gerne ein Übungsprogramm gestalten, welches Spaß und eine Erleichterung im Alltag bringt.“ Ich freue mich auf euch!“
Tammy



Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldungen erforderlich über die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Bochum: 0234-507 80 60 oder per Mail an: selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org
Der Zugangslink wird nach Ihrer Anmeldung versendet.