

Bewegung in Gemeinschaft
für Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Geführter Stadtspaziergang

Bewegung in Gemeinschaft und in der Natur kann ein hilfreicher Baustein von Selbsthilfe zur Genesung von seelischen Erkrankungen sein. Sei mutig mitzulaufen in moderatem Tempo für normale Fitness.



Foto: daniela-holzer-cp3svXLI4sA-unsplash

Stadtspaziergang jeweils am 3. Mittwoch im Monat:
20.03.2024, 17.04.2024, 15.05.2024 und 19.06.2024

Ab: 16.00 Uhr – ca. 18.00 Uhr in Bochum

Start- und Endpunkt: Selbsthilfe-Kontaktstelle
Bochum, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum. Wir gehen
von hier aus ca. 5 km und erkunden schöne und
interessante Ecken von Bochum.

Eine Anmeldung ist erwünscht

(nicht zwingend erforderlich) **bei:**
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
Alsenstr. 19a, 44789 Bochum

Tel: 0234-23 99 11 11

Mail:

selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

