

Bewegung in Gemeinschaft
für Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Wandern / Stadtpaziergang mit Führung

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

Stadtpaziergang:

Termin: Mittwoch, 25. Mai 2022 mit Führung

Ab: 16.00 Uhr – ca. 18.00 Uhr in Bochum

Startpunkt/Endpunkt: Selbsthilfe-Kontaktstelle, Alsenstraße 19a

Die Wanderung ist ca. 6 km lang mit Rundweg in Gartenanlagen und entlang an Friedhöfen in näherer Umgebung der Innenstadt.

Eine Anmeldung ist erwünscht

(nicht zwingend erforderlich) **bei:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum

Tel: 0234-23 99 11 11

Mail:

selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

 **DER PARITÄTISCHE**
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Bochum