

# Wege aus der Depression finden

**Lauf- und Walking-Treff auch in Meppen – Start am Parkplatz Freilichtbühne**

Meppen (eb) – Lauftherapie ist der behutsame, sanfte Weg aus der Erstarrung der Depression durch Bewegung. Vor diesem Hintergrund wird im Rahmen des Emsländischen Bündnisses ein Lauf- und Walking-Treff unter dem Motto „Der Depression davon laufen“ unter fachkundiger Leitung für Betroffene eingerichtet.

Dieser wird an den drei Standorten Lingen, Meppen und Papenburg in Zusammenarbeit mit der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (KoBS) Meppen und dem Psychologischen Beratungszentrum Lingen angeboten. Einmal wöchentlich, zunächst jeweils zehnmal pro Standort, soll der Lauftreff stattfinden.

Der erste Termin ist den 2. 8. (Mi.) in Papenburg angesetzt. Mit Übungsleiterin Claudia van Zadel vom Turnverein Papenburg setzen sich die Teilnehmer vom Treffpunkt Volkspark Bokel in Bewegung. Der Lauftreff wird hier jeweils mittwochs immer um 18 Uhr zusammenkommen.

In Meppen startet der Lauftreff am 8. 8. (Di., 18.30 Uhr) am Parkplatz an der Freilichtbühne in Meppen-Esterfeld. Je-



**Die Lauftherapie gilt als ein behutsamer, sanfter Weg aus der Erstarrung der Depression durch Bewegung.**

weils dienstags wird Übungsleiterin Heike Brüske den Lauftreff begleiten.

Unter der Leitung von Sabine Fastabend, selbstständige Physiotherapeutin in Lingen, findet der Lauftreff in Lingen ab dem 10. 8. (Do.) und dann jeweils immer donnerstags statt.

Um 18.30 Uhr kommen hier alle Laufinteressierten am Psychologischen Beratungszentrum (Bernd-Rosemeyer-Straße 5) zusammen.

Vor dem Laufen stehen zunächst ein Aufwärmtraining mit Stretching sowie die theoretische Wissensvermittlung

auf dem Programm. Die Teilnehmer haben zudem vor und nach dem Laufen oder Walking Gelegenheit für Gespräche. Anmeldungen für den Lauftreff in Papenburg und in Meppen nimmt die KoBS Meppen per E-Mail an kontakt@selbsthilfe-emsl.de und unter Tel.

059 31/1 40-00 entgegen.

Anmeldung für den Lauftreff in Lingen sind beim Psychologischen Beratungszentrum per E-Mail an h.lammers@efle-bistum-os.de und unter Tel. 05 91/4021 möglich. Die Mindestteilnehmerzahl ist auf fünf festgelegt. Die Teilnahme ist kostenfrei.