

Durch Laufen Lebensenergie gewinnen und die Laune heben **Im Tandem: ärztliche Psychotherapeutin und lizenzierter Lauftrainer**

Sie haben die Möglichkeit behutsam und ohne Vorkenntnisse Stress und Erschöpfung abzubauen. Durch eine einfache aber sehr effektive Trainingstechnik können Sie neue Lebensenergie gewinnen. Die richtige Belastung bringt Entlastung!

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen. Kondition ist nicht erforderlich, sondern sie wird im Laufe des Kurses aufgebaut. Wir beginnen bei 0 und am Ende des 12 wöchigen Kurses laufen Sie ohne Probleme 30 Minuten am Stück.

Wir starten mit einem 60 minütigen Vortrag über Depressionen und wie sich Bewegung positiv auf die Stimmung auswirkt. Zielgruppe sind Menschen mit leichten bis mittelschweren Depressionen.

Der sich anschließende Laufkurs umfasst 12 Trainingseinheiten à 60 Minuten, die wöchentlich stattfinden. Die Teilnehmer/innen erhalten eine Trainingsempfehlung für eine zusätzliche Laufeinheit zwischen den Kursstunden. Wir empfehlen, sich mit anderen Teilnehmer/innen aus der Gruppe zu verabreden, denn der innere Schweinhund ist in der Gruppe nahezu chancenlos ☺.

Die Besonderheit ergibt sich aus dem Tandem Psychotherapeutin und Lauftrainer, die beide während des gesamten Kurses anwesend sind.

Der Lauftrainer kümmert sich um Lauftechnik, Trainingsaufbau sowie alles rund um den Sport. Die Psychotherapeutin steht während allen Laufeinheiten für Fragen rund um die Depression zur Verfügung.

Treffpunkt: Unterer Luisenpark, Ludwig – Ratzel - Str. (am Treppenabgang zum Sportplatz)

Zeitraum: 8. Januar bis 26. März, immer dienstags um 17:00 Uhr

Teilnehmer: mind. 4, max. 16 Teilnehmer*innen

Kosten: 135 EUR



Dr. med. Monika Weber

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,
Fachärztin für Psychosomatische Medizin, Praxis in
Ludwigshafen und Mannheim, Gastdozentin an der
Sportphysio-Akademie Mannheim, einer zertifizierten
Einrichtung des Deutschen Olympischen Sportbundes,
Empfohlen von Focus-Gesundheit als Ärztin der
Region 2018, Vorträge zu den Themen Depression
und Trauer



Peter Halder

Leiter der Laufschule www.peter-halder.de.

Lauftrainer,
DOSB-Trainer - Profil Erwachsene,
Firmenlauftrainer,
Betrieblicher Gesundheitsmanager,
Athletiktrainer,
Leistungsdiagnostiker,