



Ludwigshafener Initiative gegen Depression

Stadt Ludwigshafen am Rhein, Postfach 21 12 25, 67012 Ludwigshafen

Stadt Ludwigshafen am Rhein
Koordinierungsstelle für Psychiatrie

Andrea Hilbert
Psychiatriekoordinatorin

andrea.hilbert@ludwigshafen.de

Telefon: 0621 504-6666

Telefax: 0621 504-6667

Ihre Zeichen:

Ihre Nachricht:

Unser Zeichen:

Ludwigshafen, 11.07.2017

Laufprojekt: Der Depression Beine machen

**Start: Freitag, den 22. September 2017 / Einladung zur
Informationsveranstaltung am Freitag, den 15. September 2017**

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Ludwigshafener Initiative gegen Depression hat sich im Jahr 2011 gegründet. Ihr Hauptziel ist es, durch unterschiedliche Aktionen und Projekte über die Erkrankung Depression zu informieren und Wege und Hilfestellungen aus der Depression aufzuzeigen. Heute möchten wir Sie über das neueste Projekt der Initiative informieren:

Gemeinsam mit dem Ludwigshafener Lauf-Club e.V. initiiert die Initiative ab September 2017 das Laufprojekt „Der Depression Beine machen“. Wir gehen dabei von der Erkenntnis aus, dass Laufen mehr als nur Sport und Bewegung ist. Laufen kann sich positiv auf das seelische Wohlbefinden auswirken, führt zu einem besseren Körpergefühl und steigert die körperliche Fitness. Ein in Rheinland-Pfalz von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung (LZG) durchgeführtes Modellprojekt, das wissenschaftlich begleitet wurde, hat diesen Effekt unlängst belegt (www.lzg-rlp.de/de/laufen-gegen-depression.html). Studien bekräftigen: Regelmäßiges Ausdauertraining wie das Laufen hat einen positiven Effekt auf die Stimmung von Depressionspatientinnen und -patienten.

An verschiedenen Orten in Rheinland-Pfalz haben sich aufgrund der positiven Erkenntnisse bereits Laufgruppen gebildet, die gemeinsam mit Lauftrainern und in Begleitung durch Psychotherapeuten ihren Patientinnen und Patienten Spaß am Laufen vermitteln.

Die Ludwigshafener Initiative gegen Depression greift diese Idee auf und bietet ab September den Lauftreff: „Der Depression Beine machen“ mit einem **Basis-Laufkurs „von 0 auf 30 Minuten“** an. Ziel des Kurses ist es, Laufinteressierte unter fachkundiger Anleitung einer Lauftrainerin in 8 Trainingseinheiten an das Laufen heranzuführen. Es geht dabei nicht um Leistungssport, vielmehr steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Begleitet werden die 8 Kurseinheiten von einem Psychotherapeuten/einer Psychotherapeutin. Wir würden uns sehr freuen, mit dieser Information Ihr Interesse geweckt zu haben. Die beiliegenden Informationsmaterialien sind zum Aushang/Auslage in Ihrer Praxis gedacht. Damit würden Sie das Projekt in positiver Weise unterstützen.

Am Freitag, den 15. September 2017 findet um 17.00 Uhr im Nebenraum der Gaststätte des TFC (Turn- und Fechtclub e.V.) Ludwigshafen, Parkstr. 43, 67061 Ludwigshafen (ÖPNV Buslinie 77 bis Schwanthalerplatz) ein Informationsabend im Vorfeld des Laufkurses statt, zu dem wir Sie, Ihre Patientinnen und Patienten und alle am Projekt interessierten bereits heute sehr herzlich einladen.

anbei die Anfahrtsskizze zum TFC:



Wenn Sie weitere Fragen zum Laufprojekt haben steht Ihnen Andrea Hilbert, Psychiatriekoordinatorin der Stadt Ludwigshafen und Geschäftsführerin der Ludwigshafener Initiative gegen Depression (Tel. 0621/504-6666; andrea.hilbert@ludwigshafen.de) jederzeit gerne zur Verfügung.

Wir danken Ihnen bereits heute für Ihr Interesse.

Herzliche Grüße

Dr. Jörg Breitmaier
Sprecher der
Initiative

Saskia Helfenfinger-Jeck
Vorstand Ludwigshafener
Laufclub e.V.

Andrea Hilbert
Geschäftsführerin der Initiative