



Alexianer
ST. HEDWIG-KRANKENHAUS

Psychiatrische Universitätsklinik der
Charité im St. Hedwig-Krankenhaus

LAUFEN FÜR DIE SEELE

Ambulante Lauf- und Nordic-Walking-Gruppe

„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft“

Emil Zátopek

Spaß an der Bewegung

Verbesserung der Beweglichkeit im Alltag

Gewichtsreduktion

Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit und des Körperbewusstseins

Förderung der Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit

TERMIN

jeden Donnerstag, auch bei Wind und Wetter

ZEIT

16.00 – 17.00 Uhr (mit Erwärmung und Dehnung)

TREFFPUNKT

Charité Campus Mitte
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Tagesstation
Bonhoefferweg 3



INFORMATION (Anmeldung erforderlich)

Psychiatrische Universitätsklinik der Charité im St. Hedwig-Krankenhaus

Christina Terán (Dipl.-Sportwissenschaftlerin), Tel.: 23 11 - 29 84

Rolf Schnieders-Ehlers (Ergotherapeut), Tel.: (0160) 282 18 21

Charité Campus Mitte, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Christine Pohl, Tel. 450 51 71 04 (Krankenschwester), Tel.: 450 51 - 71 04

Prof. Dr. med. Andreas Ströhle (Itd. Oberarzt), Tel.: 450 51 - 70 34

