

PSYCHIATRISCHE UNIVERSITÄTSKLINIK
DER CHARITÉ IM ST. HEDWIG-KRANKENHAUS

Große Hamburger Straße 5 – 11, 10115 Berlin

KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE
- CHARITÉ CAMPUS MITTE

Charitéplatz 1, 10117 Berlin



Alexianer
ST. HEDWIG-KRANKENHAUS

Psychiatrische Universitätsklinik der
Charité im St. Hedwig-Krankenhaus

TREFFPUNKT

CHARITÉ UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN

Campus Mitte
Charitéplatz 1
10 117 Berlin

- A Eingang Charitéplatz
- B Eingang Bettenhochhaus
- C Eingang Poliklinik
- D Eingang Robert-Koch-Platz, PKW-Zufahrt



LAUFEN FÜR DIE SEELE

Ambulante Lauf- und Nordic-Walking-Gruppe



Sehr geehrte Damen und Herren,

Unsere Ambulante Lauf- und Nordic-Walking-Gruppe ist ein Angebot für Patienten, ehemalige Patienten, Angehörige und Freunde, sowie Mitarbeiter des St. Hedwig-Krankenhauses und der Charité.

körperliche Aktivität führt dazu, dass die Konzentration bestimmter Nervenübertragungstoffe (z. B. Serotonin) im Gehirn erhöht wird. Serotonin hat eine stimmungsaufhellende Wirkung. Sport führt zu einer vermehrten Freisetzung von ANP, einem im Herzen gebildeten Hormon, welches das Stresshormonsystem hemmt und somit eine angstlösende Wirkung besitzt. Sporttreiben bietet eine gute Möglichkeit, sich von Sorgen und bedrückenden Gedanken abzulenken. Zudem ermöglichen körperliche Aktivitäten in der Gruppe mehr soziale Kontakte. Heute geht man davon aus, dass eine Kombination von verschiedenen Mechanismen für die positiven Auswirkungen von Bewegung auf die Psyche verantwortlich ist.

ZIELSETZUNG

- ////// Spaß an der Bewegung
- ////// Verbesserung der Ausdauer und Koordination
- ////// Kommunikation und Austausch
- ////// Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit
- ////// Förderung des Körperbewusstseins
- ////// Gewichtsreduktion/-stabilisation
- ////// Förderung der Wahrnehmungs- und
- ////// Konzentrationsfähigkeit

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, laden wir Sie herzlich ein, an unserem Gemeinschaftsprojekt teilzunehmen.

LAUFEN FÜR DIE SEELE

TERMIN

////// Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr

VORAUSSETZUNG

////// Beantwortung eines medizinischen Gesundheitsfragebogens,
////// feste Schuhe

Wenn Sie teilnehmen möchten, vereinbaren Sie einen Termin und kommen Sie zu einem kurzen Eingangsgespräch.

INFORMATION (Anmeldung erforderlich)

Psychiatrische Universitätsklinik der Charité im St. Hedwig-Krankenhaus - Sporttherapie -

////// Christina Terán (Dipl.-Sportwissenschaftlerin)

Tel.: (030) 23 11 - 29 84

E-Mail: c.teran@alexianer.de

////// Rolf Schnieders-Ehlers (Ergotherapeut)

Tel.: (0160) 282 18 21

E-Mail: r.schnieders-ehlers@alexianer.de

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie - Charité -

////// Prof. Dr. med. Andreas Ströhle

Tel.: (030) 450 51 - 70 34

TREFFPUNKT

Charité - Campus Mitte

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

- Tagesstation -

Bonhoefferweg 3 (s. Lageplan hinten)