

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

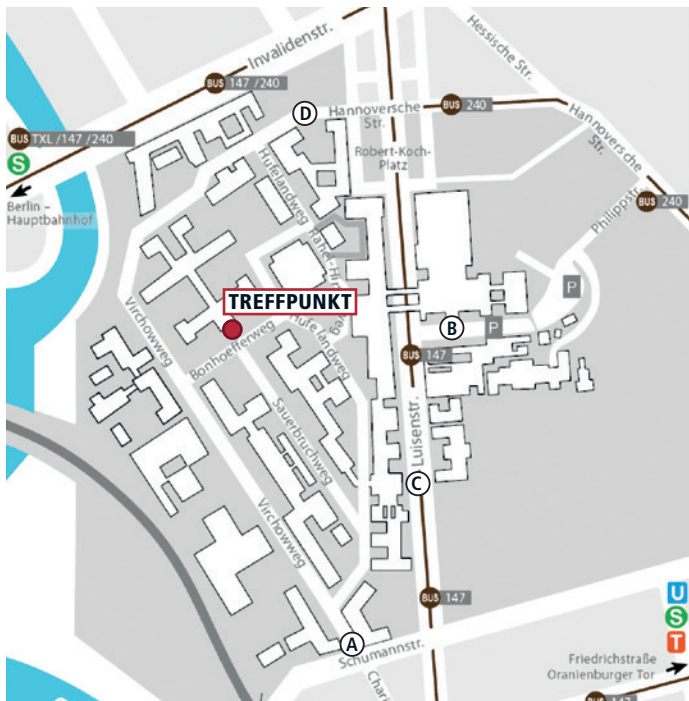
TREFFPUNKT



UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN

Campus Mitte
Charitéplatz 1
10117 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



Unsere ambulante Lauf- und Nordic-Walking-Gruppe ist ein Angebot für aktuelle und ehemalige Patient*innen, Angehörige und Freund*innen, sowie Mitarbeitende des St. Hedwig-Krankenhauses und der Charité.

die positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität auf das physische und psychische Wohlbefinden über die gesamte Lebensspanne sind unbestritten. Körperliche Aktivität ist eine der bedeutendsten Lebensgewohnheiten, die Menschen jeden Alters entwickeln können, um ihren Gesundheitszustand zu verbessern, eine höhere Gesamtfitness im Alltag zu erreichen, das Wohlbefinden zu steigern und die Autonomie im Alter zu bewahren. Lassen Sie uns gemeinsam den Schweinehund überwinden und eine wichtige Routine erschaffen!

WANN?

Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr

WO?

Charité - Campus Mitte

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Haupteingang Nervenklinik

Bonhoefferweg 3 (s. Lageplan hinten)

WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Melden Sie sich ganz einfach telefonisch oder per E-Mail bei Rolf Schnieders-Ehlers oder Noah Augustin.

WAS BRAUCHE ICH?

///// festes Schuhwerk bzw. Laufschuhe

///// Trinkflasche

///// bequeme Kleidung bzw. Sportkleidung

ICH BIN WIRKLICH UNFIT. KANN ICH TROTZDEM TEILNEHMEN?

Ja, der Kurs ist für jedes Niveau geeignet. Es wird meistens eine (Nordic)- Walking- und eine Laufgruppe angeboten.

BESONDERHEITEN?

///// professionelle Anleitung

///// kostenlos

///// Ausleihe von Nordic-Walking-Stöcken möglich

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 (Ltd. Ergotherapeut)

Tel.: (0160) 282 18 21

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

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie - Charité -

///// Noah Augustin (M.Sc. Präventions- und Rehabilitationssport)

Tel.: (030) 450 61 - 70 64

E-Mail: noah.augustin@charite.de

///// Prof. Dr. med. Andreas Ströhle

Tel.: (030) 450 51 - 70 34