

Frankfurter Neue Presse 18.05.2016

KREIS GROSS-GERAU



Laufen und feiern gegen Depressionen

Laufen beziehungsweise körperliche Aktivität und eine gesunde Lebensweise fördern nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische Gesundheit. So ist die Wirksamkeit von Sport in der Depressionsbehandlung gut belegt. Vor allem Ausdauersportarten wie Joggen oder Nordic Walking sind bei Depressionen von positivem Nutzen. Außerdem baut Bewegung Stress und Anspannung ab und wirkt somit vorbeugend für Depressionen. Aus diesem Grund laden das Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau und die Abteilung Langstreckenlauf des Turnvereins 1846 Groß-Gerau das für Sonntag, 29. Mai, zum „6. Lauf gegen Depression“ in die Grünanlage Fasanerie in Groß-Gerau ein.

Start des Laufs ist um 11.30 Uhr, die Vergabe der Startarmbänder und die Eintragung in die Läuferlisten erfolgt in der Zeit von 10.30 bis 11.15 Uhr im gegenüber der Grünanlage liegenden Schloss Dornberg. Bei der Laufveranstaltung ohne Wettkampfscharakter gibt es eine Rundstrecke von etwa 1,5 Kilometern, welche beliebig oft und in beliebigem Tempo gelaufen werden kann. Im Anschluss an den Lauf wird in Schloss Dornberg ein „Läufer-Fest gegen Depression“ (auch für Nichtläufer) gefeiert.

Zur besseren Planung wird um Anmeldung bis Donnerstag, 26. Mai, auf www.bgd-gg.de gebeten. Für angemeldete Teilnehmer entfallen keine Startgebühren.