



# LAUFGRUPPE

münchner bündnis  
gegen depression

»Trotzdem laufen!«

Wöchentliche Laufgruppe für Menschen  
mit Depression, Freunde & Angehörige

## **Wöchentliche Laufgruppe für Menschen mit Depression, Freunde & Angehörige**

Egal ob Anfänger (Grundkondition erforderlich) oder routinierter Läufer. Individuelles Programm je nach Kondition und Erfahrung.

Bei jedem Treffen werden Sie von ehrenamtlichen Lauftrainern unterstützt. Die Teilnahme an der Laufgruppe ist kostenlos! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### **Jeden Montag (auch an Feiertagen)**

Start: 18.30 Uhr (bis ca. 19.30 Uhr)

Laufort: Englischer Garten – Wir laufen bei jedem Wetter!

### **Treffpunkt**

Ab 18.15 Uhr vor dem Gebäude des Instituts für den Nahen und Mittleren Osten (LMU), Veterinärstraße 1, 80539 München.

Anfahrt mit dem MVV: U3 und U6 bis Haltestelle Universität;  
Bus 154 bis Haltestelle Universität

Bitte Getränk, Sportbekleidung und Laufschuhe mitbringen.  
Schließfächer können mit 1-Euro- und 2-Euro-Pfandmünzen im Untergeschoss des Uni-Gebäudes genutzt werden.



**Unser Unterstützer:  
Klaus Ruscher, A-Trainer und ehemaliges  
Mitglied des Triathlon-Nationalkaders:**

»Wer immer das tut, was er kann,  
bleibt immer das, was er ist.«

### **Fragen? Interesse?**

**münchener bündnis gegen depression e.v**

[www.muenchen-depression.de](http://www.muenchen-depression.de)

telefon: 089 54045120

E-Mail: [info@muenchen-depression.de](mailto:info@muenchen-depression.de)



Mit freundlicher Unterstützung der

Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**