

Bewegung in Gemeinschaft  
für Menschen mit einer psychischen Erkrankung

## Wandern / Stadtpaziergang mit Führung

Bewegung in Gemeinschaft und in der Natur kann ein hilfreicher Baustein von Selbsthilfe zur Genesung von seelischen Erkrankungen sein. Sei mutig mitzulaufen in moderatem Tempo für normale Fitness.

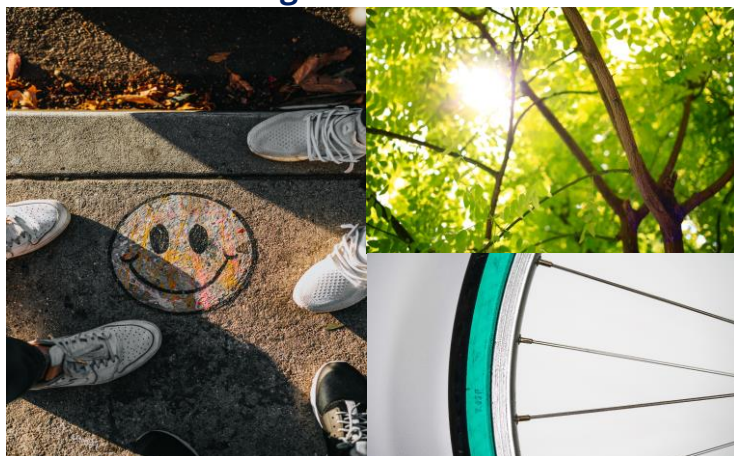


Foto: daniela-holzer-cp3svXLI4sA-unsplash

### Stadtpaziergang:

**Termin:** an jedem 4. Mittwoch im Monat mit Führung

**Ab:** 16.00 Uhr – ca. 18.00 Uhr in Bochum

**Startpunkt/Endpunkt:** Selbsthilfe-Kontaktstelle, Alsenstraße 19a  
Die Wanderung ist ca. 6 km lang mit Rundweg in Gartenanlagen und entlang an Friedhöfen in näherer Umgebung der Innenstadt.

### Eine Anmeldung ist erwünscht

(nicht zwingend erforderlich) **bei:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum

Tel: 0234-23 99 11 11

Mail:

[selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org)

 **DER PARITÄTISCHE**  
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE  
Bochum