

- Voraussetzung:
Vorstellung beim Hausarzt und keine ärztlichen Bedenken für die Teilnahme; Anmeldung per Anmeldebescheinigung
- Der Kurs ist kostenlos und wird von Petra Müller, Lauftherapeutin (DGVT), angeleitet.
- Wir bitten um Anmeldung per E-Mail bei petra.mueller@caritas-wuerzburg.de oder telefonisch unter 0931-386 58 300

Wir sind zu erreichen:

Montag bis Donnerstag:
9.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr
Freitag:
9.00 – 12.00 Uhr

Friedrich-Spee-Haus
Röntgenring 3
97070 Würzburg
Tel. 386 58 300



Psychosoziale Beratungsstelle
für Suchtprobleme



Therapeutisches Laufen

*Der Spiel Sucht davon laufen*_____

Landesstelle
Glücksspielsucht
in Bayern



Therapeutisches Laufen_____

dient der

- Entdeckung des Spaßes am Laufen
- Förderung der Stressbewältigung
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Erleben einer Selbstwirksamkeit
- Entspannungsfähigkeit
- sowie der Verbesserung des körperlich-seelischen Wohlbefindens.

Unser Weg_____

- Dieses Angebot richtet sich ausdrücklich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind und mit dem Problem der Spielsucht konfrontiert sind.
- Die TeilnehmerInnen lernen dabei, in einem Wechsel von Gehen und Laufen 30 Minuten, ohne Gehpausen, zu laufen.
- Die Kurse beginnen mehrmals im Jahr, bitte telefonisch erfragen.
- Dauer des Kurses: 10 Wochen, 20 Termine, je ca. 60 Minuten.
- Das Trainingsprogramm findet zweimal wöchentlich statt.
- Damit das Kursziel erreicht werden kann ist es notwendig, dass (möglichst) alle Trainingstermine wahrgenommen werden.