

Sport für die Seele in Meckenheim

Rehasport für Menschen mit Depression

MECKENHEIM. An Menschen mit leichter bis mittelschwerer Depression, Ängsten und anderen psychischen Beeinträchtigungen richtet sich das inklusive Angebot „Sport für die Seele“, das vom Verein für Fitness- und Gesundheitssport (VFG) in Kooperation mit dem Sozialpsychiatrischen Zentrum (SPZ) Meckenheim organisiert wird. Sport ist eine sinnvolle Therapiemaßnahme bei psychischen Erkrankungen und kann dabei helfen, neue Ressourcen zu entdecken.

Angeboten wird ein Programm aus Spielen, Ausdauereinheiten und Achtsamkeitsübungen, die Teilnehmer fordern, aber nicht überfordern. Neben der sportlichen Komponente setzt der Kursus auf die soziale Kooperation und, wenn möglich, auf die Kraft der Natur und frischen Luft.

Der behandelnde (Haus-)Arzt kann bei entsprechender Diagnose den Rehabilitationssport verordnen, die Krankenkasse muss das Rezept genehmigen, dann entstehen keine Kosten.

Interessierte können donnerstags zwischen 16 und 17 Uhr zu einer Schnupperstunde im Kursraum der Familienbildungsstätte Meckenheim, Kirchplatz 1, kommen und sich vor Ort über das Angebot informieren. *hmo*

.....
Mehr Informationen unter: www.vfg-meckenheim.de und www.skm-rhein-sieg.de