



**Turngemeinde
Nürtingen
1859 e.V.**

TG Nürtingen 1859 e.V.
Mühlstraße 39
72622 Nürtingen

Kontakt

Telefon: (07022) 33610
Telefax: (07022) 38806
E-Mail: tgnbuero@t-online.de



auftanken
Wind
Kälte
Gemeinschaft
Natur
aufatmen
aufatmen
bewegen
Regen
Schnee
schweigen
Rehasport
Walking
Sonne
Reden
durchatmen
Wärme

Walking bei Depressionen und Ängsten

Walking bei Depressionen und Ängsten

Dieses Angebot richtet sich gezielt an Personen, die ihr Befinden trotz psychischer Einschränkungen wie Depressionen oder Angsterkrankungen durch Bewegung positiv beeinflussen möchten.

Betroffene TeilnehmerInnen können dieses Bewegungsangebot von ihrer Krankenkasse genehmigen lassen.



Ansprechpartnerinnen

Selbsthilfekontaktstelle im Bürgertreff

Silvia Sollner

Telefon: (07022) 75-367

und

TG Nürtingen

Christine Wurster, Kursleiterin

Telefon: (07022) 959718

Kommen Sie doch einfach mal unverbindlich vorbei und probieren Sie es aus!

Übungsstunden

Mittwochs

Wolfschlugen, Jahnstraße
(Tennisplatz/Sporthalle)

In den Monaten September bis Mai
15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

In den Monaten Juni, Juli, August
16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Einstieg ist jederzeit möglich, da es ein fortlaufendes Kursangebot ist, das auch in den Schulferien stattfindet.