

## **Mit Sport gegen psychische Erkrankungen Präventionsprojekt „Aktiv für die Seele“ startet**

Im April startet mit „Aktiv für die Seele“ ein neues Präventionsprojekt des Bündnisses für seelische Gesundheit. Im Rahmen des Projekts bietet das Bündnis jeweils einen Lauf- und Nordic Walking Kurs an, die von der Laufschule Peter Halder aus Mannheim und der Nordic Walking Trainerin Brigitte Lieser vom Ski-Club Frankenthal angeleitet werden. Begleitet werden die Kurse von Laufpaten des Bündnisses für seelische Gesundheit, die zur Motivation und Unterstützung der Teilnehmer da sind. Bei einem Informationsabend am Montag, 25. März, um 18 Uhr in der Personalcafeteria der Stadtklinik Frankenthal können Interessenten Trainer und Laufpaten kennenlernen und im Anschluss eine Laufeinheit ausprobieren.

Das Sportangebot ist unabhängig von der körperlichen Fitness und kostet pro Person einmalig 60 Euro, Teilnehmer mit einer Frankenthaler Ermäßigungskarte zahlen nur 20 Euro. Der Kurs findet wöchentlich statt und dauert mindestens acht Wochen. Ab Mittwoch, 3. April um 17 Uhr wird gelaufen und ab Donnerstag, 4. April ab 17 Uhr steht Nordic Walking auf dem Programm.

### **Anmeldung**

Die Anmeldung zu den Kursen ist beim Informationsabend am 25. März oder direkt bei der Geschäftsstelle für seelische Gesundheit unter 06233/89336 bzw. per E-Mail an [melanie.krebs@frankenthal.de](mailto:melanie.krebs@frankenthal.de) möglich.

### **Hintergrund**

Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele. Verschiedene Studien, u.a. der Universität Koblenz-Landau, haben gezeigt, dass regelmäßiger Ausdauersport in freier Natur das seelische Wohlbefinden nachhaltig deutlich verbessert und so der Entstehung psychischer Krisen vorgebeugt werden kann. Bereits erkrankten Menschen kann Sport helfen, dass sich die Symptome nicht verschlimmern und z.B. depressive Phasen kürzer werden. Sport hilft aber nicht nur gegen Depressionen, sondern auch gegen andere seelische Erkrankungen, wie z.B. Angst- oder Panikerkrankungen. Aus diesem Grund ist das neue Bewegungsangebot „Aktiv für die Seele“ für alle Menschen geeignet, die psychische Krisen kennen oder diesen vorbeugen möchten. Das Projekt wird von der kommunalen Bürgerstif-

---

tung der Stadt Frankenthal (Pfalz) unterstützt. Weitere Informationen: [www.frankenthal.de](http://www.frankenthal.de) ,  
[www.lzg-rlp.de/de/modellprojekt.html](http://www.lzg-rlp.de/de/modellprojekt.html)

## **Das Bündnis für seelische Gesundheit in Frankenthal**

Initiiert wurde das Bewegungsprojekt vom Bündnis für seelische Gesundheit in Frankenthal, ein Zusammenschluss verschiedener Frankenthaler Institutionen und Privatpersonen. „Das Bündnis setzt sich dafür ein, die Versorgung von Menschen mit psychischen Krisen weiterzuentwickeln und geht dabei auch gerne neue und unkonventionelle Wege“, beschreibt Dr. med. Matthias Münch, der Ärztliche Direktor und Chefarzt der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie an der Stadtklinik Frankenthal und Sprecher des Bündnisses, die Ziele. Mit Blick auf die Ressourcen und Interessen der Betroffenen wurden in der Vergangenheit vom Bündnis bereits Theater- und Kinoabende, sowie eine Kunstausstellung und verschiedene Fachvorträge rund um das Thema psychische Erkrankung organisiert. Dabei sind es nicht nur Fachleute, die beim Bündnis für seelische Gesundheit die Ideen einbringen. Betroffene Mitglieder unterstützen als Experten aus Erfahrung die gesamte Bündnisarbeit und sind aktiv an der Projektentwicklung beteiligt. „Nur so können wir gewährleisten, dass unsere Arbeit auch unsere Ziele erreicht“, merkt Dr. Münch an.

Das Bündnis für seelische Gesundheit in Frankenthal ist über seine Geschäftsstelle bei der Stadtverwaltung Frankenthal, Psychiatriekoordination, Rathausplatz 2-7, Tel.: 06233/89336 erreichbar. Interessenten, die beim Bündnis Mitglied werden möchten, können sich jederzeit an die Geschäftsstelle wenden.

## **Die Frankenthaler Ermäßigungskarte**

Die Frankenthaler Ermäßigungskarte gilt für Frankenthaler Bürger mit staatlichen Leistungen wie Grundsicherung, Hartz IV und sonstigem geringen Einkommen und kann beim Bürgerservice der Stadtverwaltung Frankenthal abgeholt werden. Voraussetzung ist das Vorlegen eines amtlichen Ausweisdokuments sowie der entsprechenden Einkommensnachweise. Die Ermäßigungskarte ermöglicht den Inhabern, städtische Einrichtungen und Veranstaltungen zu vergünstigten Konditionen zu besuchen. Auskünfte erteilt hierzu der Bürgerservice der Stadt Frankenthal unter 06233-89666. Weitere Informationen unter: [www.frankenthal.de](http://www.frankenthal.de)