

MARGARETENHOF
alle.gleich.anders.

Leistungen zur Sozialen Teilhabe



Antidepressions-Walk

UM DIE AUSSENMÜHLE

Die Antidepressions-Walking-Gruppe trifft sich jeden Montag und geht um die Harburger Außenmühle!

Wir bieten gemeinsames Walken als körperliche Aktivität zur Förderung der physischen und psychischen Gesundheit. An der frischen Luft, natur- und stadtnah. Walking-Stöcke, Vorkenntnisse oder körperliche Fitness sind nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Sie!

WEITERE INFOS 
AUF DER RÜCKSEITE

Antidepressions-Walk

UM DIE AUSSENMÜHLE

WIR BIETEN IHNEN:

- Gemeinsame körperliche Aktivität
- Förderung der psychischen und physischen Gesundheit
- Bewegung in der Natur
- Ein Gruppenangebot für entspannte Begegnungen
- Möglichkeit zum Austausch mit anderen Teilnehmer*innen

KONTAKT:

Bernd Cahnbley

Pädagogische Fachkraft

☎ 0152-215 016 65

✉ b.cahnbley@margaretenhort.de



WANN & WO:

- Montags, 11:00 bis 12:00 Uhr
- Treffpunkt 10:30 Uhr, Begegnungsstätte „Margarete 20“, Harburger Ring 20
ODER
Treffpunkt 11:00 Uhr, Harburger-Außenmühle
(An der Bushaltestelle, direkt beim Bootsverleih)

Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns auf Sie!

FÜR WEITERE INFORMATIONEN UND WIE WIR ZU ERREICHEN SIND:

- Margaretenhort gGmbH •
- Hölertwiete 5 • 21073 Hamburg •
- Tel.: 040-790 189-0 • Fax:-99 • E-Mail: info@margaretenhort.de •

WWW.MARGARETENHORT.DE