

## **Bewegung stärkt die Seele!**

**Eine Veranstaltungsreihe für Betroffene, Angehörige und Interessierte!**



### **(R)Auszeiten für die Seele – Wanderungen in 2023**

Die Freude an der Bewegung steht im Mittelpunkt bei diesen Touren (Streckenlänge 7-8km) an verschiedenen grünen Orten in Essen.

Leitung: Michaela Göddenhoff, Übungsleiterin Rehasport Psychiatrie, Wanderführerin

#### **Lührmannwald**

Dienstag, 28.03.2023 von 16.30 – 18.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Grugapark Orangerie, Virchowstr. 167, 45147 Essen

ÖPNV: Uniklinikum Essen

#### **Über die Felder von Essen Schuir**

Mittwoch, 19.04.2023 von 16.30 – 18.30 Uhr

Wetteramt Essen-Schuir, Wallneyerstr. 10, 45133 Essen

ÖPNV: Wetteramt/LANUV

#### **Durch das Rumbachtal**

Mittwoch, 17.05.2023 von 16.30 – 18.30 Uhr

Treffpunkt: Grundschule Essen-Haarzopf, Raadter Str. 121, 45149 Essen

ÖPNV: Steinbachgrund

#### **Heisiwald**

Mittwoch, 21.06.2023 von 17.30 – 19.30 Uhr

Treffpunkt: Kiosk am S-Bahnhof Essen-Werden, Im Löwental 11, 45239 Essen

ÖPNV: S-Bahnhof Essen-Werden

#### **Kruppwald**

Dienstag, 25.07.2023 von 17.30 – 19.30 Uhr

Treffpunkt: Kirchplatz Gemeinde St. Markus, Frankenstr. 370 45133 Essen

ÖPNV: Frankenstraße

#### **Schellenberger Wald**

Dienstag, 22.08.2023 von 17.30 – 19.30 Uhr

Treffpunkt: Restaurant Forsthaus, Amselstraße 1, 45134 Essen

ÖPNV: Forsthausstraße

#### **Rauf auf die Schurenbachhalde**

Dienstag, 26.09.2023 von 16.30 – 19.30 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle Heßlerstraße, Altenessener Str. 610, 45329 Essen

ÖPNV: Heßlerstraße

#### **Stadtwald**

Mittwoch, 18.10.2023 von 16.30 – 18.30 Uhr

Treffpunkt: Joggerparkplatz Stadtwald, Ägidiusstr./Ecke Frankenstr., 45133 Essen

ÖPNV: Zweigertstein

**Anmeldung per mail: [info@ebgd.de](mailto:info@ebgd.de)**

**Das Projekt Bewegung stärkt die Seele wird gefördert von der**

**NOVITAS BKK**