



Foto von retusche www.mut-tour.de



Mut-Tour 2025

**Ein öffentlicher Informationsabend am
Dienstag, 25. Februar 2025 um 18.00 Uhr
Haus der Begegnung, Alsenstraße 19a in 44789 Bochum, Raum 1**

Die MUT-TOUR ist ein beeindruckendes Beispiel, um sich für einen offenen Umgang mit dem Thema Depression stark zu machen. Jeden Sommer bewegen sich hunderte Menschen, mit und ohne Depressionserfahrung, durch Deutschland, um ein Zeichen zu setzen und vermitteln eine Botschaft: Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung. Sie ist behandelbar. Ein offenes Miteinander hilft allen.

Quelle: frei nach www.mut-tour.de



Foto von A.L. auf Unsplash

Ein Teilnehmer, der viele Jahre bei der Mut Tour mit dem Fahrrad aktiv dabei war, wird berichten: "Warum die Mut Tour ein gutes Projekt für mich war und ist". Er wird erläutern, dass Bewegung in der Gemeinschaft zur Verbesserung der Stabilität in der Erkrankung beitragen kann.

**Es gibt Informationen zum Tour-Start in Bochum,
zum Anmeldeverfahren sowie zum
Mitradeln und Mitwandern.**

!

**TOUR-START ist am 24. Mai 2025
Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.**

**Kontaktdaten:
Bochumer Bündnis gegen Depression e.V.
Mail: info@bochumer-buendnis-depression.de**