KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Radln gegen Depression



Radln und Reden

Di 28.07.2026, 18.00 Uhr

Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßiges Radfahren depressive Symptome lindern kann. Die Bewegung setzt stimmungsaufhellende Stoffe frei, baut Stress ab und schenkt vielen Menschen das Gefühl, wieder aktiv etwas für sich selbst tun zu können.
Voraussetzungen zum Mitradln gibt es keine. Auch auf ältere Menschen oder solche mit geringer Kondition wird Rücksicht genommen. Mitzubringen sind das eigene Fahrrad und etwas Motivartion.

Ort
An der Wittelsbacher Eiche am Kirchenplatz in Simbach

Mitveranstalter
Bündnis gegen Depression

Referent
Jens Heischkamp

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-07-23 10:34:50

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de