

saarländisches
bündnis
gegen

DEPRESSION

*Für ein faires
Miteinander.*

Virtueller Freundschaftslauf gegen Depression 2026

vom 01. bis 20. Oktober 2026



Gemeinsam für psychische Gesundheit.

Gehen Sie den Virtual Run gemütlich und flexibel an.
Sie können an einem Ort Ihrer Wahl eine beliebige
Laufdistanz zwischen dem **01. und 20. Oktober 2026**
ganz entspannt laufen, gehen oder fahren.

Einfache Teilnahme:

- Ohne Zeitnahme
- Laufuhr oder Lauf-App nutzen
- Laufdistanz tracken
- Name, Kilometer & E-Mail ins Teilnahmeformular eintragen
- Teilnahmeurkunde per E-Mail erhalten



Laufen



Gehen



Fahren



Dabei sein

Jeder Schritt zählt.

Gemeinsam gegen Depression.



www.depression-saarland.de/bgd



Jetzt anmelden!

Die Teilnahme ist kostenlos.

Bewegung tut gut – gemeinsam mehr erreichen:

- ✓ Aufmerksamkeit für Menschen mit Depression schaffen
- ✓ Bewegung stärkt das psychische Wohlbefinden
- ✓ Miteinander statt allein
- ✓ Positiver Beitrag gegen Stigmatisierung

Mehr Infos unter:
www.depression-saarland.de