

ERLEBE 7 TAGE TANDEMFAHREN, ÖFFENTLICHKEITSARBEIT & NATUR!

Wir bewegen Hunderte
und erreichen Millionen

www.mut-tour.de

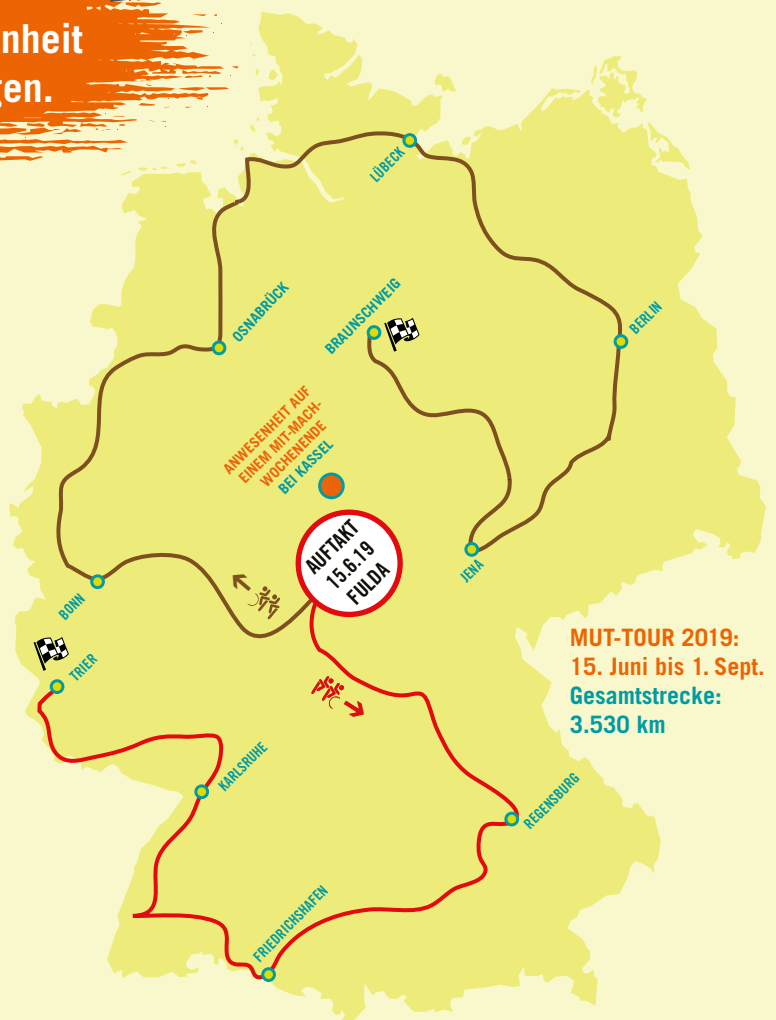


... und setzen ein Zeichen für mehr Offenheit
im Umgang mit psychischen Erkrankungen.

MUT-TOUR: Setze auch Du diesen bzw. im nächsten Sommer ein Zeichen! 2019 kannst Du uns bei einer unserer mehrstündigen Mitfahr-Aktionen unterstützen und ab 2020 eine ganze Woche Teil des Etappenteams werden: Tandemfahren, Natur, Gemeinschaft und Öffentlichkeitsarbeit!

Im Rahmen der MUT-TOUR setzen sich bundesweit Menschen für weniger Angst und Scham im Umgang mit Depressionen ein. Macht Sinn, macht Spaß, macht Mut! **Mach mit!**

Mehr zu beiden Mitfahr-Möglichkeiten:
www.mut-tour.de





Unsere Touren sind ein gemeinschaftliches und intensives Erlebnis. Wir stehen für einen offenen Umgang mit Depressionen.

MUT-TOUR: Sei dabei!

Informiere dich. Mach mit. Sieben Tage oder ein paar Stunden!

Jeden Sommer fahren viele MUT-TOUR-Tandemteams einige Tausend Kilometer durch ganz Deutschland. Meistens übernachten wir im Zelt, versorgen uns selbst und geben täglich mehrere Presse-Interviews. Eine Etappe dauert stets 7 Tage. Voraussetzung, um Teil eines Etappenteams zu werden, ist die Teilnahme an unseren Kennenlernwochenenden – jedes Jahr im April und Mai.

2019 und 2020 bieten die Tandemteams zusätzlich öffentliche und unverbindliche Mitfahr-Aktionen an, bei denen man 10 - 30 km mitfahren kann. Dies ist

eine super Möglichkeit für Interessierte, Outdoor-Freunde, Firmen- oder Vereinstams gemeinsam mit uns ein Zeichen für weniger Angst und Scham im Umgang mit Depressionen zu setzen! Egal, ob ohne oder mit Depressionserfahrung: Hauptsache Ihr habt Lust dabei zu sein!

Die Liste aller Mitmach-Orte, die jeweiligen Aktionstag-Programme sowie Infos zur Etappen-Teilnahme gibt es hier: mut-tour.de/mach-mit

Kostenträger:

Kämpgen~Stiftung

 **GESUNDHEITZENTRUM BAD LAER**
Stiftung zur Förderung
des Gesundheitswesens

BARMER

 **Deutsche
Rentenversicherung**



Trägerverein:



Bundespartner:



Vielen Dank an unsere lokalen Partner, unseren Trägerverein DepressionsLiga, die Kostenträger und Bundespartner.