

MUT-TOUR
WERDE AUCH DU
AKTIV UND SETZE
EIN ZEICHEN!

MUT TOUR 2025



Infos zur Tour und den Etappen auf www.mut-tour.de oder schau auf unseren Social-Media-Kanälen vorbei!



MUT ZUR SELBSTHILFE
UNTERSTÜTZUNG
SICHTBAR MACHEN!

MUT-TOUR 2025. 4.100 KM ON TOUR.
INFOSTAND- UND MITMACH-AKTIONEN
AUCH IN DEINER NÄHE. **KOMM VORBEI!**

**PSYCHISCHE
ERKRANKUNGEN
BRAUCHEN DIESELBE
BEACHTUNG
WIE KÖRPERLICHE**



Mach mit...

- im Sommer bei mehrstündigen Mitmach-Aktionen
- ganzjährig bei Bewegungsspenden
- bei einer 5- bis 9-tägigen Etappen-Teilnahme – Anmeldung bis April eines jeden Jahres

Bei uns setzen sich bundesweit Menschen für mehr Mut und Wissen im Umgang mit Depressionen ein.

**MACHT SINN, MACHT SPASS,
MACHT MUT! MACH MIT!**



[www.mut-tour.de/
einfach-dabei-sein](http://www.mut-tour.de/einfach-dabei-sein)

Mut 
fördern e.V.



MUT 
ATLAS WEGWEISER
PSYCHISCHE
GESUNDHEIT

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

BAPK
Der Angehörigenverband

 Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

 Deutsche
Rentenversicherung

BARMER

 deutsche
depressionsliga

 Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit

LVR 
Qualität für Menschen

DAK
Gesundheit

STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION 

 Akzeptanz für
psychische Erkrankungen

Die MUT-TOUR ist ein Projekt von Sebastian Burger in Trägerschaft des Mut fördern e.V.
Postfach 103011, 28030 Bremen; www.mut-foerdern.de, Tel: 0421/98982424