

Was passiert in der Sport- und Bewegungstherapie

Funktionelles Training beinhaltet die Beanspruchung der „motorischen Grundeigenschaften“ Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft. Hierdurch wird der Mensch aktiviert, Alltagsbewegungen werden erleichtert, muskulären Verspannungen wird entgegengewirkt und eine Erhöhung der körperlichen und psychischen Belastbarkeit angestrebt.

Sport- und Bewegungstherapie als Mittel der Psychotherapie nutzt das Element der Bewegung, um den Bedürfnissen der Patienten entsprechend angemessene Übungssituationen im psychischen, sozialen und kognitiven Bereich zu schaffen. Hierzu gehört, Möglichkeiten und Grenzen der körperlichen Fähigkeiten zu erleben, den Körper besser kennenzulernen, im Körper „zu Hause“ zu sein, Körpersprache zu erarbeiten, Körperkontakt positiv zu erleben bzw. sich abzugrenzen. In der Gruppe werden soziale Kompetenzen erworben, eigene Verhaltensweisen bewusst erlebt und kennengelernt, andere „neue“ Verhaltensmuster erprobt. Nicht zuletzt wird Bewegung als freudvolles Element erlebt und die Motivation zu lebenslangem Sporttreiben angestrebt.

Zu den **Entspannungs- und Körperwahrnehmungsverfahren** innerhalb der Sport- und Bewegungstherapie der FKA gehören Qi Gong, Tai Chi, Lu Jong und Atemgymnastik. Muskellockerungen und Dehnungen mit entsprechender Senkung der Muskelspannung finden ebenso Berücksichtigung. Aber auch die Entspannung durch Sport und Bewegung hat in der psychosomatischen Abteilung einen wichtigen Stellenwert!

Effekte der Sport- und Bewegungstherapie

Physisch: Erhalt bzw. Wiederherstellung von Kraft, Koordination, Ausdauer, Flexibilität, Körperwahrnehmung, Spannungsregulation

Psycho-Sozial: Steigerung des körperlichen Wohlbefindens, Steigerung des Selbstwertgefühls, Förderung der Eigenmotivation zum Sporttreiben, Verbesserung von Aufmerksamkeit, Schaffung einer Leistungsmotivation, Verbesserung des sozialen Miteinanders, Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, Ressourcenaktivierung à „Welche Stärken habe ich und wie werde ich sie mobilisieren?“, verbesserte Handlungskompetenz (Ich-Kompetenz, sportsspezifische Kompetenz, Sozialkompetenz)

Hinweise zum Sportprogramm

- Anwendungen: Frühsport, Bewegungstherapie/ Bewegungstherapie „light“, Nordic Walking/ Nordic Walking „light“, Wandern, Geräte-Training, Ergometertraining, Atemgymnastik, Tai Chi/ Qi Gong/ Lu Jong, Musik und Bewegung, Rhythmus Pur (mit Gymnastikbällen und Musik), Sportspiel/ Sportspiel „light“, Kegeln, Beckenbodengymnastik, Osteoporosegymnastik, Wirbelsäulengymnastik
- Kleidung: wetterfest/Sportkleidung
- Wie komme ich zu meinem Sportprogramm? à Verordnung durch den Arzt