

## **Wissenswertes über bewegungspsychologische Gruppe**

Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern hat auch nachweislich positive Effekte auf die psychische Gesundheit. Zahlreiche Studien belegen: Bewegung kann Symptome von Depressionen, Angst- und Schlafstörungen deutlich lindern, die Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern und zur Entspannung beitragen. Unser Angebot verfolgt das Ziel, Teilnehmende zu motivieren, sportliche Aktivität (wieder) funktional in ihren Alltag zu integrieren.

Das Programm verbindet psychoedukative Gesprächsgruppen mit gezielten Bewegungseinheiten. In den Gruppen werden Grundlagen zur Wirkung von Bewegung auf Symptome psychischer Erkrankungen, Stress- und Anspannungsregulation, und zur Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit erlernt. Zudem werden Strategien zur langfristigen Integration körperlicher Aktivität inner- und außerhalb des Klinikalltags erarbeitet. In den praktischen Einheiten wird dieses Wissen direkt umgesetzt und erlebbar gemacht. Begleitet durch ein interdisziplinäres Team aus Psychologinnen und Psychologen sowie Physiotherapeutinnen und Psychotherapeuten erfahren die Teilnehmenden, wie Bewegung zu einem festen Bestandteil eines gesunden Lebensstils werden kann. Durch die Kombination aus Wissen, praktischer Erfahrung und individueller Begleitung entsteht ein neuer Zugang zu körperlicher Aktivität – als Ressource für mehr Lebensqualität und psychische Gesundheit.

4-5 Gruppentermine mit je 120 Minuten über 4-5 Wochen, interdisziplinäres Team aus Psycholog:innen und Physiotherapeut:innen

## **INFO 1    Ablauf des Programms**

### **Rahmen**

- 5 Sitzungen à 100 Minuten
- Jede Sitzung: Gesprächsteil + Bewegungsteil, begleitet durch eine Psychologin und eine Physiotherapeutin
- Eigene Bewegungseinheiten zwischen den Sitzungen

### **Ablauf des Programms (Kurzüberblick):**

<b>Sitzung</b>	<b>Thema</b>	<b>Ziele &amp; Inhalte</b>	<b>Bewegungsteil</b>	<b>Ausrüstung</b>
1	Symptome psychischer Erkrankungen	Wirkung von Ausdauersport auf psychische Erkrankungen erfahren	Gehen/Joggen	Sportkleidung für draußen (bei jedem Wetter)
2	Bewegungsziele setzen	Ein spezifisches Ziel definieren	Kraftzirkel	Sportkleidung für drinnen, Handtuch
3	Bewegungsziele setzen	Das eigene Ziel messbar machen	Gehen/Joggen	Sportkleidung für draußen (bei jedem Wetter)
4	Konzentration und Aufmerksamkeit	Wirkung von Bewegung auf Konzentration & Aufmerksamkeit erfahren	Koordinations- und Konzentrationsübungen	Sportkleidung für drinnen, Handtuch
5	Hürden überwinden	Konkrete Pläne zur Umsetzung erstellen	Gehen/Joggen	Sportkleidung für draußen (bei jedem Wetter)
6	Entspannung	Stressabbau und Entspannungs-fähigkeit durch Bewegung erfahren	Bewegte Entspannung	Sportkleidung für drinnen, Handtuch

*Der Einstieg ist jederzeit möglich, d.h. die Reihenfolge der Sitzungen kann abweichen!*

**Wichtige Elemente:**

- Stimmungsskala: kurze Selbsteinschätzung vor & nach jeder Einheit
- Belastungssteuerung: durch Selbsteinschätzung und Pulsuhren (*siehe Info 2*)
- Planung und Überprüfung der Fortschritte: Führen eines Aktivitätstagebuchs (*AB 1*)
- Sicherheit: Aufwärmen/Abkühlen, individuelle Anpassungen der Übungen durch erfahrene Physiotherapeutinnen

**Warum es sich lohnt, mitzumachen und dran zu bleiben:**

- Effekte von Bewegung spüren
- Eigene Fortschritte dokumentieren
- Neue Energie, Ruhe und Fokus gewinnen
- Bewegung nachhaltig in den Alltag integrieren