

## Auswege finden bei psychischen Belastungen

Überzeugen Sie sich von den Vorteilen der Sporttherapie

**STEP**<sub>De</sub>  
SPORTTHERAPIE BEI DEPRESSION

## Deutschlandweit und online

**STEP**<sub>De</sub>

## Sporttherapie bei Depression

### Die Vorteile von STEP

- **Schnelle Terminvermittlung**  
Für einen frühzeitigen Therapieeinstieg
- **Praktisch erprobt und wissenschaftlich geprüft**  
Nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit
- **Unterstützung durch psychologisch geschulte Sporttherapeut:innen**  
Individuell zugeschnittene Therapieansätze in angeleiteten Kleingruppen
- **Hilfe zur Selbsthilfe**  
Gesteigerte Selbstwirksamkeit durch begleitete gruppenspezifische Prozesse
- **Zusätzliche Gesundheitsvorteile**  
Bewegung wirkt nachweislich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem, Muskeln, Skelett uvm.
- **Flexibel und hybrid**  
Betreuung sowohl im Vor-Ort- als auch im Online-Setting
- **Kostenübernahme möglich**  
Die Kosten für dieses vier- bis sechsmonatige Versorgungsprogramm tragen teilnehmende Krankenkassen

### Traurig, deprimiert, niedergeschlagen? Depression behandeln mit Sport.

- STEP ist eine einzigartige Kombination aus psychischer und körperlicher Behandlung, die Personen mit einer leichten bis mittelgradigen Depression eine schnelle und einfache Form der Therapie bietet.
- Sport wirkt sich positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit aus – unabhängig von Alter und Geschlecht.
- Wir unterstützen Sie beim Start in eine regelmäßige körperliche Betätigung und helfen Ihnen dabei durchzuhalten.



Hier finden Sie alle Standorte und  
das Kontaktformular:

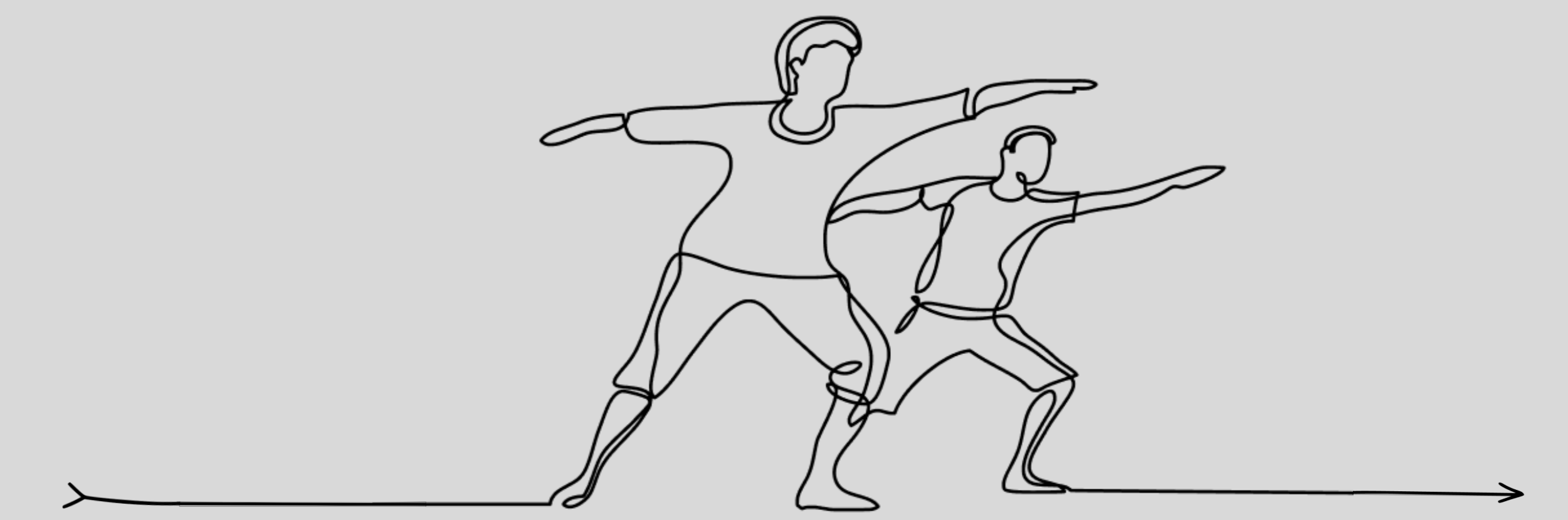


[www.step-therapie.de](http://www.step-therapie.de)

Evidenzbasierte Behandlungsoption  
durch zertifizierte Sporttherapeut:innen  
in angeleiteten Kleingruppen

**ZEGD**  
Zentrum für Emotionale  
Gesundheit Deutschland





## Der nächste Schritt in Richtung Zukunft

Starten Sie jetzt!

### Schnelle Hilfe bei psychischen Problemen

Seelische Erkrankungen werden oft nicht frühzeitig und ausreichend behandelt. Häufig müssen Betroffene viel Kraft und Zeit investieren, um einen Psychotherapieplatz zu bekommen.

### Von der Studie zum festen Programm

Die wissenschaftliche Studie STEP.De hat gezeigt, dass die STEP-Therapie eine gleichwertige alternative Behandlungsoption zur Psychotherapie darstellt: Die körperliche Bewegung in der Gruppe wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

### Sport lenkt den Fokus auf den eigenen Körper, macht den Kopf frei und bringt Spaß!

Die psychologisch geschulten und speziell ausgebildeten Sporttherapeut:innen schaffen einen gesundheitsfördernden Rahmen, um Sie individuell auf Ihrem Weg zu begleiten.

### Gehen Sie den nächsten Schritt mit STEP!

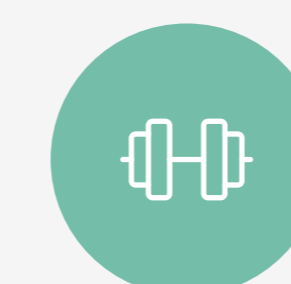
**Wissenschaftlich geprüft**  
Sporttherapie kann bei leichter bis mittelschwerer Depression genauso wirksam sein wie Psychotherapie.

### Erfolgreiche Therapie für seelisches Gleichgewicht

#### Sporttherapie

Zertifizierte Sporttherapeut:innen begleiten Sie

- **Kompetenz:** Individuelle Sparteingangstestung in Verbindung mit einer Zielformulierung als Basis für Ihre Sporttherapie
- **Regelmäßigkeit:** 1 - 2 Termine (à 60 Minuten) pro Woche für 4 - 6 Monate
- **Abwechslung:** Ausdauersport, Krafttraining und achtsamkeitsbasierte Übungen (Koordination, Entspannung, Wahrnehmung)
- **Spaß und Motivation:** Training in kleinen, festen Gruppen von maximal 12 Personen
- **Das Ende als Anfang:** Im Abschlussgespräch wird erörtert, wie das Gelernte auch nach Beendigung der Therapie nachhaltig in den Alltag integriert werden kann.



#### Begleitung durch Psychotherapeut:innen

Zertifizierte Psychotherapeut:innen geben Halt

- Erstgespräch (i.d.R. online) zur Diagnosesicherung
- Monatliche Unterstützung durch bis zu 3 telefonische Gespräche
- Nachsorgegespräch (i.d.R. online)

Sie haben keinen Standort in Ihrer Nähe oder wollen zu Hause weitermachen?

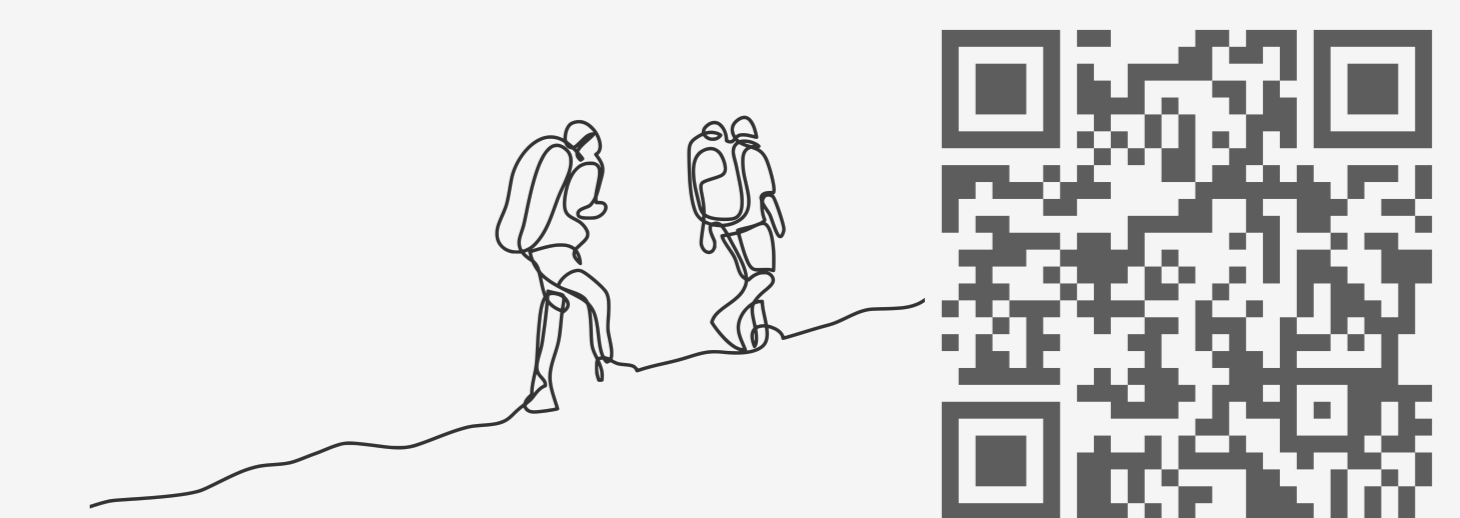
Kein Problem mit **STEP-Therapie online:**

- Eingangstestung und Abschlussgespräch
- 60 Minuten Sporttherapie (2 Termine pro Woche)
- Ausdauer-, Krafttraining und achtsamkeitsbasierte Übungen
- Kleine Gruppen von max. 12 Personen
- Individuelle Betreuung durch zertifizierte STEP Sporttherapeut:innen
- Begleitung durch zertifizierte Psychotherapeut:innen

#### Teilnahmegebühr

Wir beraten Sie gern zu den Gebühren der STEP Sporttherapie und einer möglichen Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse.

So erreichen Sie uns - [www.step-therapie.de/kontakt/](http://www.step-therapie.de/kontakt/)



Aktuell übernehmen bereits einige Krankenkassen die vollständigen Kosten für das STEP-Programm. Teilnehmende Krankenkassen finden sie hier: [www.step-therapie.de/Krankenkassen/](http://www.step-therapie.de/Krankenkassen/)

**Tipp**