

# MindFit Sporttherapie für mentale Gesundheit

## Informationsbogen

### Zielgruppe

MindFit Sporttherapie für mentale Gesundheit® richtet sich an Menschen (mit und ohne Stress oder psychische Belastungen), die aktiv ihre mentale, emotionale und körperliche Gesundheit durch Sporttherapie und Bewegung in einem motivationsfördernden Umfeld verbessern und langfristig erhalten möchten. Spezifisch ausgebildete, psychologisch geschulte und zertifizierte Sporttherapeut:innen ermöglichen ein auf die individuellen Bedürfnisse angepasstes Trainingsprogramm in der Kleingruppe. Das MindFit Programm ist für jeden geeignet – von Schmerzpatient:innen bis zu Sportler:innen.

### Abgrenzung MindFit zu STEP

**MindFit** ist ein evidenzbasiertes Sporttherapie-Programm zur Gesundheitsförderung. Im Zentrum steht die Verbesserung und langfristige Erhaltung der psychischen Gesundheit durch den Erwerb von Handlungskompetenzen (u. a. Gesundheitsbewusstsein, Resilienz, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Lebensstil), die sich positiv auf Stress auswirken.

- Gleichzeitig adressiert MindFit gezielt körperliche Beschwerden durch die Sporttherapie, wodurch u. a. Körperbewusstsein und Leistungsfähigkeit verbessert werden.
- Zertifizierte Sporttherapeut:innen schaffen ein gesundheits- und motivationsförderndes Umfeld.
- MindFit kann auch begleitend zu einer psychotherapeutischen Behandlung in Anspruch genommen werden.

Das **STEP-Programm** ist eine wissenschaftlich evaluierte und praktisch erprobte Sporttherapie zur Behandlung von Diagnosen aus dem Depressionsspektrum und weiteren verwandten psychiatrischen Diagnosen (z.B. Depression, Anpassungsstörung, Reaktionen auf schweren Stress, Angst und depressive Störung gemischt).

- Gleichzeitig können im Rahmen der STEP-Sporttherapie körperliche Erkrankungen mitbehandelt werden.
- STEP wird angeleitet durch psychologisch geschulte Sporttherapeut:innen und flankierend von Psychotherapeut:innen begleitet
- Das STEP-Programm kann äquivalent zur Psychotherapie eingesetzt werden

### Kostenübersicht

- Kursgebühr: 368€ (inkl. Sparteingangstestung (79€); Sportabschlussstestung (49€); bis zu 24 Sporttherapieeinheiten)
- Monatliche Vertragsverlängerung nach Abschluss möglich zu den jeweiligen Konditionen im Therapiezentrum

## Ablauf und Inhalte von MindFit

### Rahmenbedingungen

- Kursdauer: bis zu 24 Einheiten oder maximal 4 Monate, danach monatliche Verlängerung möglich
- Kursgröße: ca. 6-8 Teilnehmende, maximal 15

### Inhalte und Qualitätssicherung

- Evidenzbasierte und qualitätsgesicherte Sporttherapie mit Fokus auf emotionaler und mentaler Gesundheit in zertifizierten ZEGD Partnerzentren
- Anleitung durch ZEGD-zertifizierte psychologisch geschulte Sporttherapeut:innen
- Individuelle Sparteingangstestung zur Abklärung therapeutischer Indikationen und Zielsetzung unter Berücksichtigung von körperlichen Beschwerden und Einschränkungen
- Individualisiertes Trainingsprogramm in der Kleingruppe
- Bedürfnisgerechte Ausdauer-, Kraft- und achtsamkeitsbasierte Sporttherapie
- Persönliches Abschlussgespräch zur nachhaltigen Implementierung von Bewegung und körperlichen Aktivität in den eigenen Alltag
- Professionelle Beratung und Unterstützung bei weiterem Handlungsbedarf durch das Sporttherapiezentrum und das Zentrum für emotionale Gesundheit Deutschland (ZEGD)

### Aufbau Therapieeinheit

- Sporttherapieeinheiten von je 60 - 75 Minuten
- 30 Minuten Ausdauertraining (Indoor oder Outdoor z.B. Ergometer, Cross-Trainer, Nordic Walking, Laufen) bzw. Krafttraining (z.B. mit dem Körpergewicht oder an Klein- bzw. Großgeräten)
- 30 Minuten achtsamkeitsbasierte Sporttherapie (z.B. Entspannungs-, Atem-, Wahrnehmungs-, Koordinations- bzw. Faszienübungen)

### MindFit als Onlineprogramm

MindFit kann bei Bedarf auch teilweise oder vollständig online durchgeführt werden. Hierzu wird ein zertifizierter Videodienstleister genutzt. Voraussetzungen hierfür sind für das Sporttherapiezentrum das Vorhalten einer geeigneten technischen Ausstattung (ausreichend großer Bildschirm und weitere Technik (Headset etc.)), um alle Teilnehmenden im Blick haben zu können inkl. der Kommunikation mit und zwischen den Teilnehmenden und der Anleitung von notwendigen Korrekturen von Übungen. Die Teilnehmenden benötigen eine Liegefläche z.B. Yogamatte) sowie eine Sitzmöglichkeit (z.B. Hocker) sowie sich im Haushalt befindliche Hilfsmittel (z.B. Wasserflaschen, Decke, Kissen, Bücher) die vorab angekündigt werden. **Es werden keine Geräte benötigt.** Die Online-Sporttherapieeinheiten finden im Stehen, Sitzen und Liegen statt und können mit geringem Platzbedarf durchgeführt werden (ca. 6 qm).