

## Auswege finden bei psychischen Belastungen

Überzeugen Sie sich von den Vorteilen der Sporttherapie



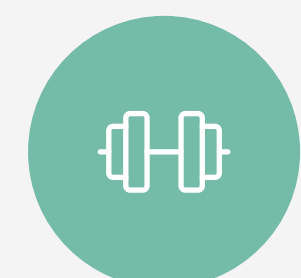
Der nächste Schritt Richtung Zukunft



Deutschlandweit & Online

### Die Vorteile von STEP

- **Schnelle Terminvermittlung**  
Für einen frühzeitigen Therapieeinstieg
- **Praktisch erprobt und wissenschaftlich geprüft**  
Nachhaltige Verbesserung der Symptomatik, Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit
- **Hilfe zur Selbsthilfe**  
Gesteigerte Selbstwirksamkeit durch begleitete gruppendynamische Prozesse
- **Zusätzliche Gesundheitsvorteile**  
Bewegung wirkt nachweislich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem, Muskeln, Skelett uvm.
- **Begleitung durch zertifizierte Fachkräfte**  
Psychologische Sporttherapeut:innen begleiten Sie wirksam und empathisch, indem sie körperliche und mentale Gesundheit vereinen.



### Gestresst, überfordert, erschöpft?

Psychische Belastungen & Erkrankungen behandeln mit Sport

- STEP ist eine einzigartige Kombination aus psychischer & körperlicher Behandlung, die eine schnelle und einfache Form der Therapie bietet.
- Bewegung wirkt sich nachweislich positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit aus – unabhängig von Alter und Geschlecht.
- Unsere Psychologischen Sporttherapeuten unterstützen Sie beim Start in regelmäßige Bewegung und helfen Ihnen, dranzubleiben.

### Noch unsicher, ob STEP für Sie geeignet ist?

Kein Problem – unsere Fachberater:innen prüfen Ihre Eignung und zeigen Ihnen auch passende Alternativangebote auf.

**Tipp**

Hier gehts zum Kontaktformular:



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

### Kostenübernahme

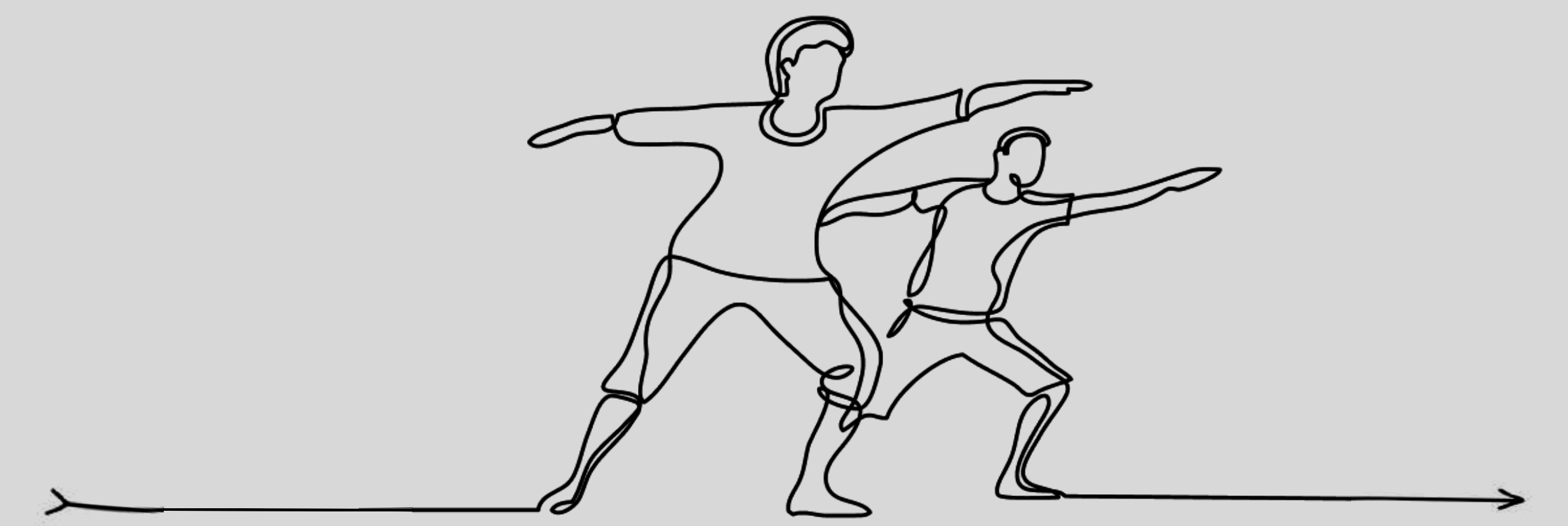
Aktuell übernehmen bereits einige Krankenkassen die vollständigen Kosten für das STEP-Programm - wir beraten Sie hierzu gerne. Alle teilnehmenden Krankenkassen finden sie hier: [www.step-therapie.de](http://www.step-therapie.de)



Evidenzbasierte Sporttherapie -  
angeleitet durch zertifizierte  
Psychologische Sporttherapeut:innen







## 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.

## Evidenzbasiert & von Leitlinien empfohlen

Die große STEP.De-Studie und Metaanalysen zeigen: Sport wirkt bei Depression vergleichbar stark wie Psychotherapie oder Medikamente – besonders in Gruppen unter fachlicher Anleitung. Auch (inter-)nationale Leitlinien empfehlen Bewegung ausdrücklich als Teil der Behandlung.

## Angeleitet von Psychologischen Sporttherapeuten

Als zertifizierte Fachkräfte – geschult in Kommunikation, Krisen- und Notfallmanagement – schaffen sie einen sicheren Rahmen für Betroffene. Sie setzen Bewegung gezielt zur Stärkung der Psyche ein – und schaffen damit eine neue, dringend benötigte Schnittstelle im Gesundheitssystem.

## Gehen Sie den nächsten Schritt mit STEP!

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

## STEP in lizenzierten Therapiezentren So läuft das Programm ab

### FACHBERATUNG ZU STEP (i.d.R. online)

#### 1 EINGANGSASSESSMENT PSYCHOTHERAPEUT \*

Sicherung der Eignung für STEP

#### 2 SPORTEINGANGSTESTUNG SPORTTHERAPEUT

Anamnese, körperliche & psychische Befunderhebung, individuelle Zielsetzung

#### 3 SPORTTHERAPIE IN DER KLEINGRUPPE

- 32 Einheiten á 60 min. in 4–6 Monate (1–2x / Woche), 4–6, max. 12 TN
- Ausdauertraining, Krafttraining, Achtsamkeitsbasierte Übungen (jeweils mind. 20 min.)
- angeleitet durch zertifizierte psychologische Sporttherapeut:innen

#### 4 ABSCHLUSSGESPRÄCH SPORTTHERAPEUT

Implementierung von körperlicher Aktivität in den eigenen Alltag

#### 5 ABSCHLUSSASSESSMENT PSYCHOTHERAPEUT \*

Evaluation des Therapieerfolgs, Besprechung weiterer Therapiebedarf

BEI BEDARF WEITERFÜHRENDE BEHANDLUNG MÖGLICH

\* Unsere STEP-zertifizierten Psychotherapeut:innen begleiten Sie während des gesamten Programms (i.d.R. online), geben Halt und können bei Bedarf kontaktiert werden.

## Wann ist STEP geeignet?

### Indikationen für das Programm

- Depressive Störungen
- Angststörungen
- Belastungs- und Anpassungsstörungen
- Schlafstörungen

**i Auch bei Verdacht auf eine Diagnose:** Senden Sie uns Ihre Anfrage. Unsere Fachberater:innen prüfen Ihre Eignung.

## Kein Standort in Ihrer Nähe?

Nehmen Sie mit STEP-Online flexibel und bequem von zuhause aus teil - ebenso wirksam

- Kein Fahrtweg, keine Barrieren
- Evidenzbasiert wirksam - in jedem Alter
- Diskret & vertraulich über zertifizierte Videodienste
- Qualifizierte Begleitung & gezielte Korrektur
- Kein Gerätebedarf, wenig Platz nötig (ca. 6 m<sup>2</sup>)
- Konstante Teilnahme und langfristige Effekte



## Kostenlose Fachberatung anfragen:

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

