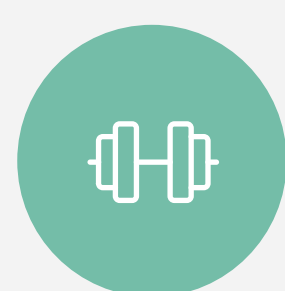


Traurig, deprimiert, niedergeschlagen? Psychische Erkrankungen behandeln mit Sport.

- STEP ist eine einzigartige Kombination aus psychischer und körperlicher Behandlung, die 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.



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.

Angeleitet von Psychologischen Sporttherapeut:innen

Durch ihre spezielle Ausbildung schaffen sie einen gesundheitsfördernden Rahmen, in dem körperliche Aktivität gezielt die Psyche stärkt. Sie begleiten individuell, erkennen psychische Belastungen frühzeitig und unterstützen dabei, Ressourcen aufzubauen.

Von der Studie zum festen Programm

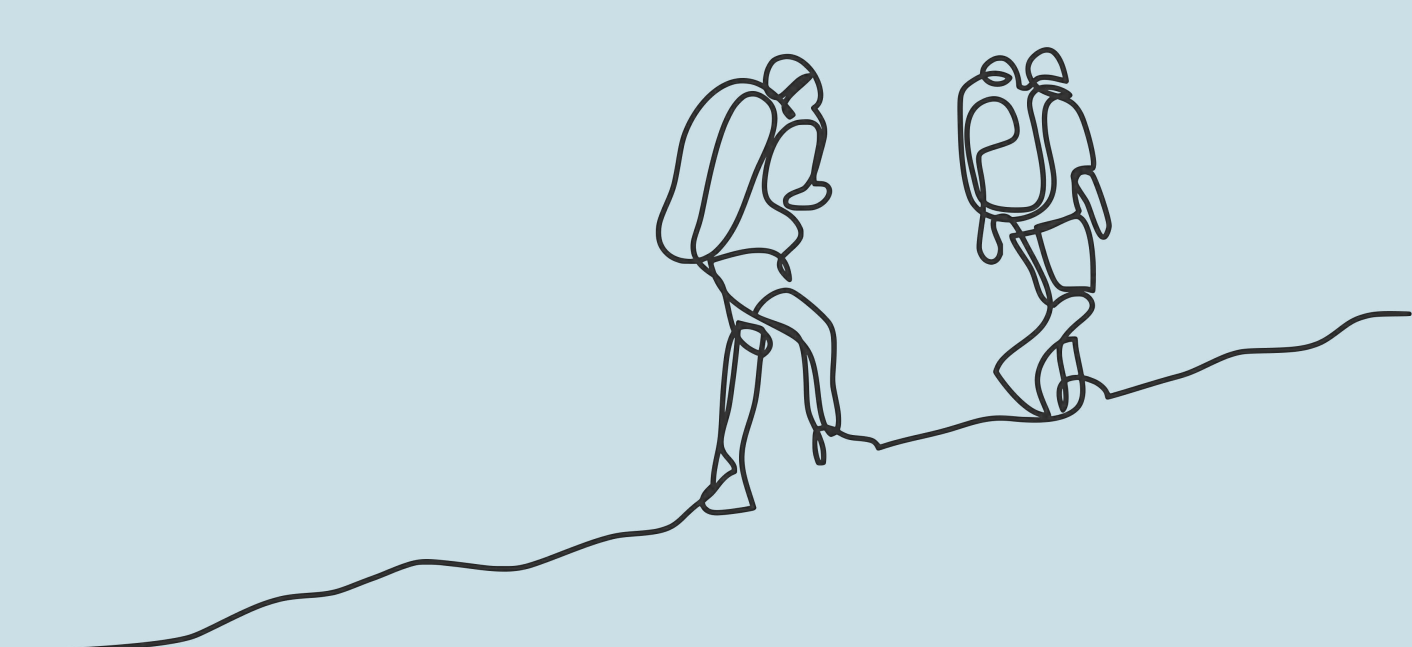
Die wissenschaftliche Studie STEP.De hat gezeigt, dass die STEP-Therapie eine gleichwertige alternative Behandlungsoption zur Psychotherapie darstellt: Die körperliche Bewegung in der Gruppe wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

Erfolgreiche Therapie für seelisches Gleichgewicht

- **Kompetenz:** Individuelle Sporteingangstestung 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 Therapeut:innen geben Halt

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

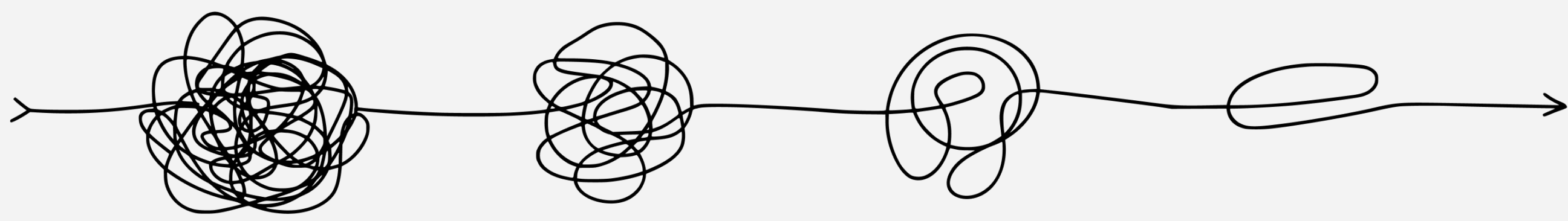


Weitere Infos & Anfragen hier:
www.step-therapie.de





Auswege finden bei psychischen Belastungen



Die Vorteile von STEP auf einen Blick

- **Schnelle Terminvermittlung**
Für einen frühzeitigen Therapieeinstieg
- **Praktisch erprobt und wissenschaftlich geprüft**
Nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit
- **Unterstützung durch Psychologische Sporttherapeut:innen**
Individuell zugeschnittene Therapieansätze in angeleiteten Kleingruppen
- **Hilfe zur Selbsthilfe**
Gesteigerte Selbstwirksamkeit durch begleitete gruppendynamische 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

Teilnahmegebühr

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

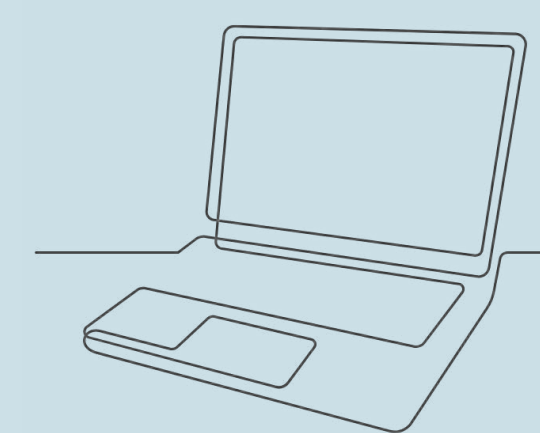
Gehen Sie den nächsten Schritt mit STEP!

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

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 Psychologische Sporttherapeut:innen
- Begleitung durch zertifizierte Psychotherapeut:innen



Aktuell übernehmen bereits mehrere Krankenkassen die vollständigen Kosten für das STEP-Programm.
Teilnehmende Krankenkassen finden Sie hier:

www.step-therapie.de



Weitere Infos & Anfragen hier:
www.step-therapie.de



ZE-GD
Zentrum für Emotionale
Gesundheit Deutschland