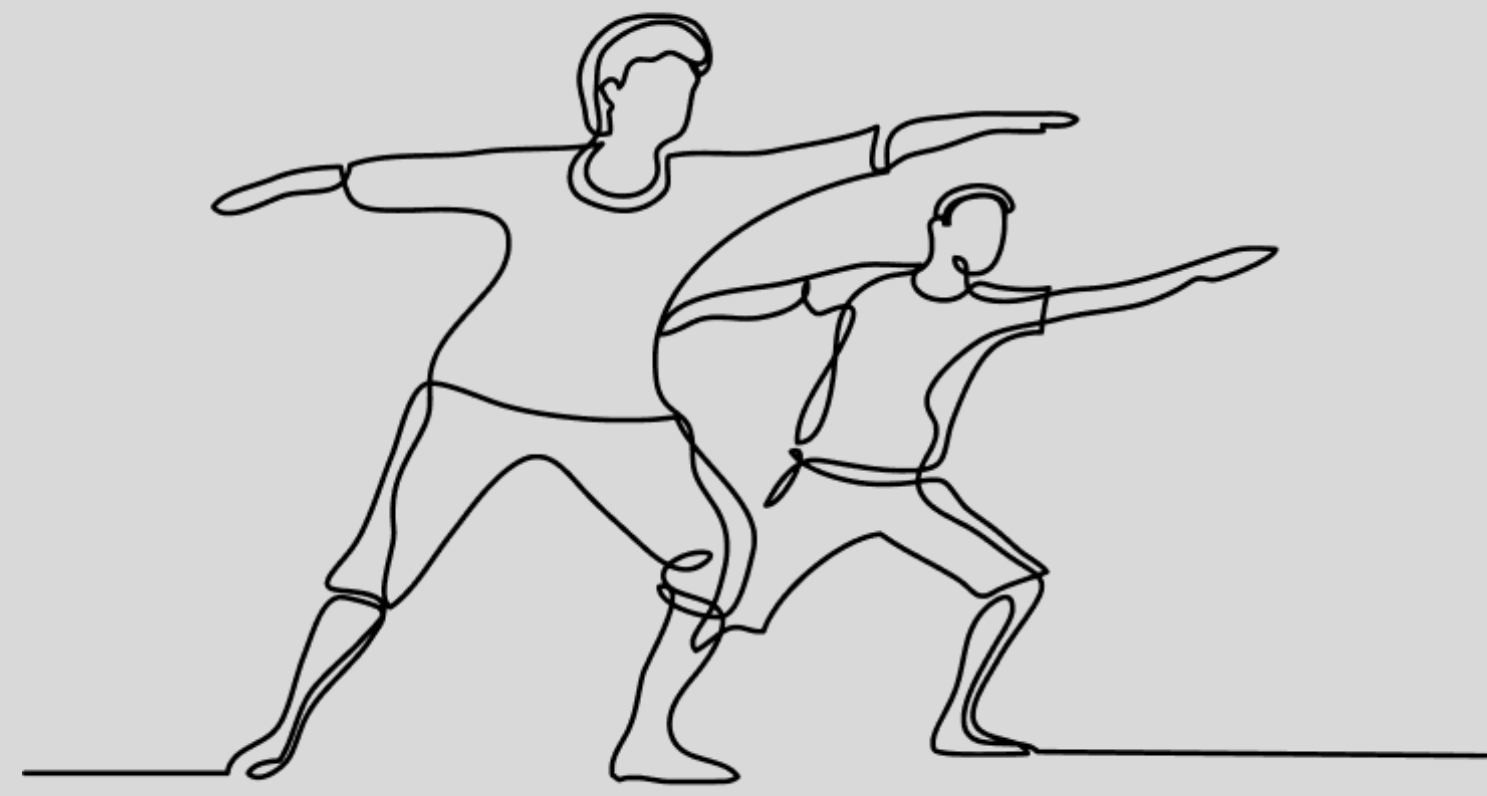




Das passende Programm für jeden
Mit oder ohne Diagnose

Psychologische Sporttherapie

Bewegung als Chance nutzen

Psychologische Sporttherapie

Körper & Psyche gemeinsam stärken

Bewegung in den Alltag integrieren

Bewegung hilft – das wissen die meisten Menschen. Trotzdem fällt es oft schwer, dauerhaft aktiv zu bleiben. Nicht fehlendes Wissen, sondern Motivation, Gewohnheiten und der Alltag stehen häufig im Weg.

Körperliche Beschwerden ganzheitlich therapieren

Eine Erkrankung betrifft oft mehr als nur den Körper. Deshalb können unsere Programme auch bei folgenden Indikationen sinnvoll sein:

- Herz-Kreislauf (z.B. Bluthochdruck) & Diabetes
- Onkologische Erkrankungen
- Orthopädische Beschwerden (z.B. Rückenschmerz)
- Übergewicht & Adipositas

Mentale Gesundheit präventiv stärken

Es muss keine Diagnose vorliegen, um die mentale und emotionale Gesundheit zu stärken. Programme wie z.B. MindFit unterstützen u.a. bei:

- Psychosomatische Beschwerden
- Chronische Schmerzen
- Stress, Erschöpfung & Arbeitsbelastung
- Ängste, Sorgen & psychosoziale Belastungen

Welches Programm passt zu Ihnen?

Unsere Fachberater:innen helfen Ihnen, das passende Angebot in unserem Zentrum zu finden.

Vorteile auf einen Blick

- **Schnelle Hilfe zur Selbsthilfe**
Frühzeitig starten statt auf Unterstützung zu warten
- **Wissenschaftlich fundiert**
Auf Basis aktueller Studien und Leitlinien
- **Begleitet von Fachkräften**
Durch zert. Psychologische Sporttherapeut:innen
- **Doppelte Gesundheitsvorteile**
Positive Effekte auf Psyche & Körper (z.B. Herz-Kreislauf, Muskulatur, Stoffwechsel)
- **Langfristig wirksam**
Integriert Bewegung nachhaltig in den Alltag

Der nächste Schritt unverbindliche Fachberatung vereinbaren

- ✓ Passt die Psychologische Sporttherapie zu mir?
- ✓ Welches Programm ist für mich geeignet?
- ✓ Welche Möglichkeiten der Kostenübernahme gibt es?

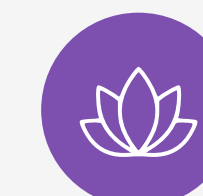
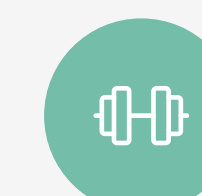
Zum Kontaktformular:
www.step-therapie.de



Ihr ZEGD-Therapiezentrum vor Ort

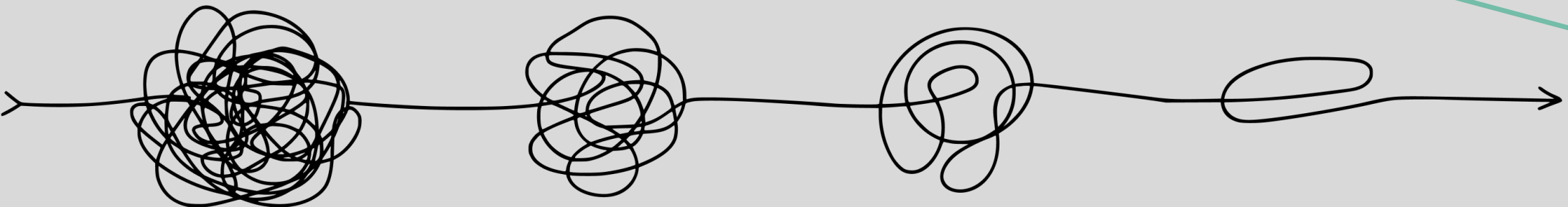


Die Wirkung von Bewegung nutzen.
Professionell begleitet.
Wissenschaftlich fundiert.





Sporttherapie auf Rezept
Das STEP-Programm wird von teilnehmenden Krankenkassen übernommen.



Das STEP Programm

Schnelle Hilfe bei psychischen Erkrankungen

Mehr bewegen als nur den Körper

Wenn Beschwerden den Alltag beeinflussen
Chronische Schmerzen, Stress oder Erschöpfung wirken sich häufig auf den gesamten Alltag aus. Sie beeinflussen nicht nur den Körper, sondern oft auch Wohlbefinden, Motivation und Lebensqualität. Genau hier setzt das Konzept der Psychologischen Sporttherapie an.

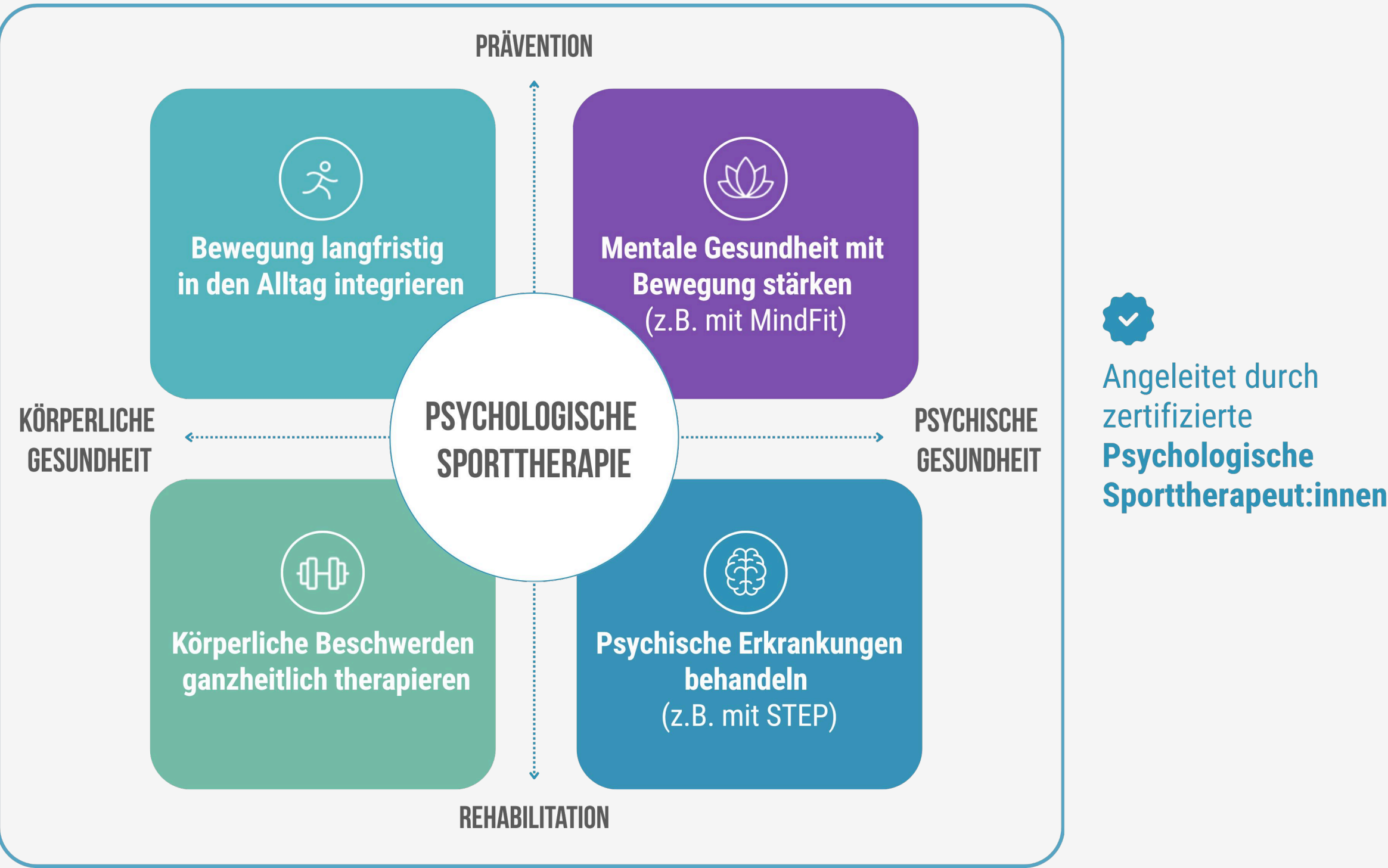
Frühzeitige & ganzheitliche Unterstützung
Statt lange auf Unterstützung warten zu müssen, können Sie frühzeitig aktiv werden. Psychologische Sporttherapie verbindet professionell begleitete Bewegung mit psychologischer Unterstützung – niedragschwellig und alltagsnah.

Angeleitet von zertifizierten Psychologischen Sporttherapeut:innen
Unsere Programme werden von speziell geschulten Fachkräften angeleitet. Ihre Qualifikation in den Bereichen Bewegung, mentale Gesundheit, Kommunikation sowie Krisen- & Notfallmanagement, sorgt für eine professionelle Begleitung und einen sicheren Rahmen.

Evidenzbasiert & leitlinienorientiert
Die positive Wirkung von Bewegung auf die psychische Gesundheit ist wissenschaftlich gut belegt. (Inter-)nationale Leitlinien empfehlen Bewegung sowohl zur Förderung mentaler Gesundheit als auch als Bestandteil der Behandlung psychischer Erkrankungen.

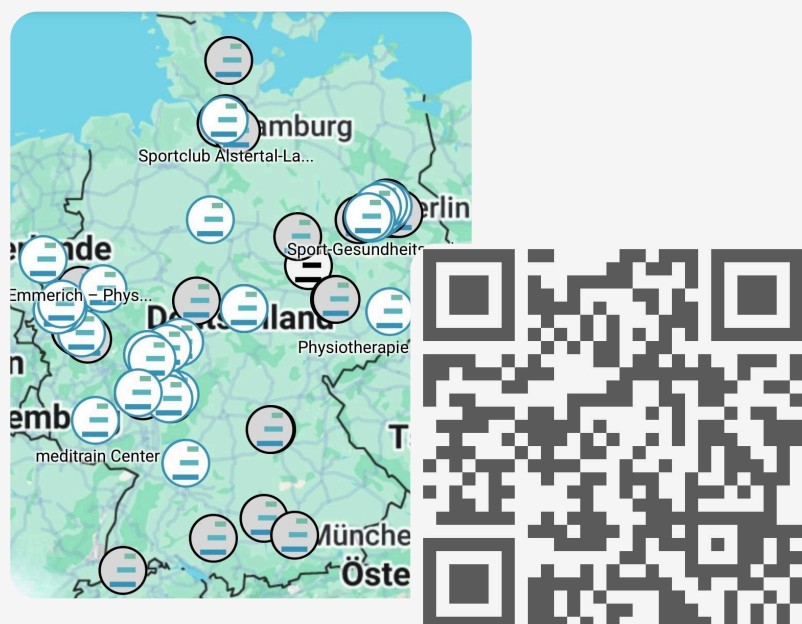
Für unterschiedliche Bedürfnisse das passende Programm

Ob Prävention, Rehabilitation, körperliche Beschwerden oder psychische Belastungen: Teilnehmende profitieren von den körperlichen Effekten von Bewegung und der psychologischen Begleitung. Muskelaufbau, Herz-Kreislauf-Training sowie Entspannungs- und Atemübungen werden dabei gezielt miteinander kombiniert.



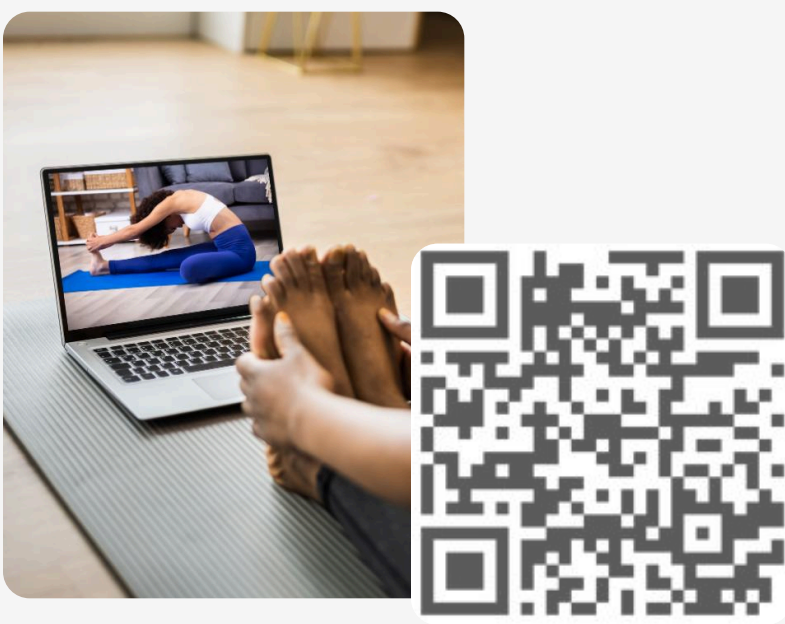
Jetzt in Bewegung kommen

In Ihrem Zentrum:



www.step-therapie.de

Flexibel online:



www.step-therapie.de/online-sporttherapie

Schritt für Schritt in Bewegung kommen

STEP ist ein Programm der Psychologischen Sporttherapie für Menschen mit Depression & anderen psychischen Erkrankungen. Es wurde in der STEP.De Studie entwickelt & evaluiert und zeigt eine Wirksamkeit, die mit Psychotherapie vergleichbar ist.

Indikationen für STEP

- Depressive Störungen
- Angststörungen
- Schlafstörungen
- Belastungs- & Anpassungsstörungen

Auch ohne Diagnose: Unsere Fachberater prüfen Ihre Eignung.

Ablauf STEP

- 1 EINGANGSASSESSMENT PSYCHOTHERAPEUT ***
Sicherung der Eignung für STEP
- 2 SPORTEINGANGSTESTUNG SPORTTHERAPEUT**
Anamnese, körperlicher & psychischer Befund, individuelle Zielsetzung
- 3 SPORTTHERAPIE IN DER KLEINGRUPPE**
 - 32 Einheiten à 60 min. in 4–6 Monaten; 4–6, max. 12 Teilnehmer:innen
 - Ausdauertraining, Krafttraining, achtsamkeitsbasierte Übungen
- 4 ABSCHLUSSGESPRÄCH SPORTTHERAPEUT**
Implementierung von körperlicher Aktivität in den eigenen Alltag
- 5 ABSCHLUSSASSESSMENT PSYCHOTHERAPEUT ***
Evaluation des Therapieerfolgs, Besprechung des weiteren 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.