

## Sport- und Bewegungstherapie im NTZ – Duisburg

Die Sport- und Bewegungstherapie im NTZ – Duisburg kompensiert und regeneriert mit geeigneten Mitteln des Sports gestörte psychische, soziale und körperliche Funktionen der Patienten. Sie setzt sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten das Ziel, die personalen, sozialen und sportspezifischen Kompetenzen der Patienten zu erhalten und zu fördern. Erreicht werden soll dies durch die gezielte Auseinandersetzung mit Aufgaben, Sportgeräten, Partnern bzw. Gruppe, sowie den eigenen Verhaltens- und Handlungsmustern.

In der Regel erhalten alle Stationen zweimal wöchentlich ein 90 Minuten umfassendes Sportangebot.

### **Übergeordnete Ziele der Sport- und Bewegungstherapie**

- Gesundheit und Leistungsfähigkeit herstellen, erhalten, verbessern (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination).
- Freude an Spiel, Sport und Bewegung vermitteln (Motivation zu regelmäßiger sportlicher Tätigkeit).
- Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein verbessern.
- Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl stärken.
- Kommunikation, Interaktion und Selbstwahrnehmung fördern.
- Aufbau und verbessern von Handlungskompetenzen.

### **Inhalte – Angebote**

Generell zeichnet sich die Sport- und Bewegungstherapie durch eine große Methodenvielfalt aus. Es kommen neben klassischen bewegungs-, spiel- und sportspezifischen Angeboten (Fußball, Basketball, Rückschlagspielen, Interaktionsspielen, Gleichgewichts- und Körperwahrnehmungsübungen, Ausdauerschulung etc.) auch die bewegungstherapeutischen Methoden aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, das Qigong und Taijiquan zum Einsatz.

Die Teilnahme an der stationsbezogenen Sport- und Bewegungstherapiegruppe ist für alle Patienten verpflichtend, darüber hinaus haben die Patienten die Möglichkeit an bestimmten

Indikationsgruppen teilzunehmen (Laufgruppe, Wirbelsäulengymnastik, Volleyballgruppe, Gerätefitnessstraining, Qigong/Taijiquan).

Gez.

Katharina Fiutkowski (Dipl. Sportlehrerin)

Eckhard Dietrich (Dipl. Motologe / Qigong- u. Taijiquanlehrer)