

Was ist wegen Corona zu beachten?

Zum Schutz vor Corona-Infektionen bieten wir Ihnen ein durchdachtes Hygienekonzept. Um Sie und uns zu schützen stellen wir die Einhaltung aller Empfehlungen und Vorschriften der Staatsregierung sicher, z.B. die AHA+L-Regeln.

Kontakt

kbo-Isar-Amper-Klinikum Region München

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Nord | Schwabing

Bewegungstherapie | Haus 7

Kölner Platz 1

80804 München

Web | kbo-iak.de

Büro

Telefon | 089 412006-102

Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. Peter Brieger

Pflegedirektorin: Brigitta Wermuth

Sie erreichen uns:

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Mit U-Bahn 2 und 3 oder Tram 12 und 28 oder Bus 140, 141 und 142 bis Haltestelle „Scheidplatz“; mit U-Bahn 3 bis „Bonner Platz“; mit Bus 140 und 141 bis „Kölner Platz“.

Mit dem PKW: Es stehen eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen (Parkschein) entlang der Parzivalstraße und Isoldenstraße zur Verfügung.

Sport- und Bewegungstherapie Therapeutisches Klettern | Haus 7



kbo-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Nord | Schwabing



Sport- und Bewegungstherapie

Ziele der Sport- und Bewegungstherapie

Im Rahmen der Gesamtbehandlung bietet Ihnen die Sport- und Bewegungstherapie die Möglichkeit, durch speziell ausgewählte Körper-, Bewegungs- und Sportprogramme Bewegungsfreude zu entwickeln, das Selbstbewusstsein zu stärken, an Ressourcen anzuknüpfen und ein neues Körper- und Lebensgefühl zu erfahren.

In den Therapiestunden ermöglichen wir den Patient*innen ihre Fähigkeiten wahrzunehmen und machen auf ganzheitliche Zusammenhänge aufmerksam. Durch die vielfältigen Bewegungsangebote und Sportmöglichkeiten wird die körperliche Belastbarkeit und psychische Befindlichkeit verbessert und trägt so zur Gesamtverbesserung bei.

Gemeinsam reflektieren wir mit Ihnen über die gemachten Erfahrungen und bieten so die Möglichkeit, diese in einem therapeutischen Rahmen in den Alltag zu transportieren.

In unseren handlungs- und erlebnisorientierten Gruppen beziehen wir auch trainingswissenschaftliche sowie soziotherapeutische Elemente mit ein.

Unser Schwerpunkt liegt in der Förderung der körperlichen, sozialen und emotionalen Kompetenz der einzelnen Patientin bzw. des einzelnen Patienten mit Hilfe des Mediums „Bewegung, Spiel und Sport“.

Laut der Definition des „Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie“ versteht sich in diesem Sinne die Sport- und Bewegungstherapie als Heilmittel.

Inhalte der Sport- und Bewegungstherapie

- vielfältige Bewegungsangebote
- Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen
- Sport- und Freizeitspiele
- Entspannungsverfahren
- Elemente aus Feldenkrais und Konzentrativer Bewegungstherapie
- Yoga
- Qigong
- Bewegungsangebote Outdoor, z.B. Walking, Nordic Walking, Fitness (Luitpoldpark, Petuelpark, Mildred-Scheel-Bogen)

Therapeutisches Klettern

Im therapeutischen Klettern wird mit Patient*innen an der eigenen 8m hohen Kletterwand in der Sporthalle geklettert. Das Angebot findet in Gruppen-Settings statt. Hierbei wird mit folgenden Themenfeldern therapeutisch gearbeitet.

Themenfelder / Ziele des Therapeutischen Kletterns

- Angstabbau
- Vertrauensaufbau
- Selbstwertsteigerung
- Verantwortungsbewusstsein stärken
- Körperwahrnehmung
- Aktivierung
- Mentale Stärke fördern
- Positiver Umgang mit Scheitern
- Realistische Selbsteinschätzung
- Sozialverhalten in der Gruppe verbessern
- Motivation
- Kommunikations- und Konfliktfähigkeit verbessern

Inhalte des Therapeutischen Kletterns

- Körperliche Aktivierung
- Übungen / Spiele zur Vertrauensbildung
- Übungen / Spiele zur Kontaktaufnahme
- Vermitteln von Grundtechniken des Kletterns und Sicherns
- Materialkunde
- Übungen zur Wahrnehmungsschulung