

# Therapiesportprogramm 2023 (TSP)

Das Therapiesportprogramm der Praxis ermöglicht es den Klienten ihre Therapie zu intensivieren und ganzheitlicher zu gestalten. Der gemeinsame Sport aktiviert unsere Energie und Lebensfreude. Die soziale Interaktion und Situation ist eine Herausforderung und Training für unser Selbstbewusstsein. Die gemeinsam Aktivität verbindet und hilft soziale Ängste und Angespanten zu überwinden. Zentraler Bestandteil des Sportprogramms sind Mannschaftssportarten, wie Beachvolleyball, Basketball, Fußball, Völkerball etc. - welche in uns verschiedene Qualitäten fördern. Es gibt aber auch ruhiger Elemente und explizite therapeutische Elemente wie Selbstreflexion und Feedbackrunden. Voraussetzung, was die Fähigkeiten in den Sportarten betrifft, gibt es keine - nur Motivation ist notwendig. Der wöchentliche Sport hat positive Effekte auf körperlicher Ebene, wie Stressabbau, Training / Aktivierung und er ist ein Trainingsanreiz und hilft vielen bei der Motivation für eigene Bewegung und Sporteinheiten. Das zumeist ungezwungene, freundliche miteinander ist ebenfalls etwas sehr auflockerndes und lässt uns freier mit anderen Menschen agieren und entspannt. Auch Meditation, Lockerungsübung, Atemübungen und Stretching können Teil der Spoteinheiten sein.

## **Ziele Sportprogramm:**

- Ausgleich und Stressabbau. Förderung der Lebensfreude
- Training für Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- Verbesserte Fitness und Gesundheit
- Verstärkung der Motivation für Sport
- Erlernen von spielerischer Leichtigkeit, spielerischem Umgang mit Situation
- Erleben neuer Bewegungsabläufe - Verbesserung der Neuroplastizität
- Unterstützung für soziale und mentale Skills: Gefühl für soziale - zwischenmenschliche Situationen, Konzentrationsfähigkeit, Umgang mit Ehrgeiz und Aggressivität, Gelassenheit etc.
- Unterstützung und Intensivierung der Gruppendynamik und des eigenen Therapieprozesses in den jeweiligen Gruppen
- Intensivierte Selbsterfahrung in anderem Kontext
- Überwindung von alten Blockaden z.B. aus Erfahrungen mit dem Schulsport oder Vereinen



**Termin: Montag 14:30 oder 18:30**

## **Rahmenbedingungen:**

- Testtermin bei Unsicherheit möglich
- Kosten: 15,- Euro pro Termin
- Montags 18:30-20 Uhr (Sommer) / oder 14:30 -16:00 Uhr (Herbst / Winter)
- Whatsapp oder Telegramm Gruppe für Absprachen / Organisation
- Selbstorganisation z.B. an Feiertagen oder Ferien (welche auf einem Montag fallen) ist erwünscht

**Termine:** Siehe Terminübersicht Gruppen

**Anmeldung:** Bitte zunächst formlos per Email an [praxis@primaertherapie-kiel.de](mailto:praxis@primaertherapie-kiel.de)

