Therapiesportprogramm (TSP)

Das Therapiesportprogramm ist ein Angebot für alle Klienten der Praxis. Die Teilnahme am Therapiesportprogramm ermöglicht Klienten, ihre Therapie zu intensivieren, ganzheitlicher zu gestalten und Synergieeffekte aus der Verbindung unterschiedlicher Therapiesettings für die eigene persönliche Entwicklung zu nutzen. Synergien ergeben sich u. a. dadurch, dass der differente Kontext (z. B. Therapiegruppe & Sport) eine andere Perspektive eröffnet, aus der sich weitere Informationen ergeben und bestimmte Aspekte neu und intensiver wahrgenommen werden können. Der sportliche Schwerpunkt des TSP liegt im Bereich Volleyball/Beachvolleyball – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede Sparteinheit umfasst eine Aufwärmphase, Techniktraining, freies Spiel und eine abschließende Reflexion (Feedbackkreis).

Inhalt und Wirkung

- Lernen einer komplexen Sportart > Anregung der Neurogenese/Neurale Plastizität; das Erlernen neuer Bewegungsabläufe fördert die geistige Beweglichkeit
- Lernfeld Gruppensituation > Wie erreiche ich den Zustand, wo ich mich einbringe und mich mit mir und mit anderen wohlfühle? Wo stehe ich mir im Weg?
- Entwicklung von Selbstbewusstsein und der Fähigkeit zur Selbstbehauptung > kämpferisch sein, Fähigkeit zur Durchsetzung und Behauptung (sich Raum nehmen) in einem spielerischen, sportlichen Kontext fördern
- Weiterentwicklung von Fähigkeiten im Umgang mit Erfolg und Misserfolg (Sieg und Niederlage)
- Erleben und positive Bewältigung unterschiedlicher Phasen beim Erlernen einer neuen Fähigkeiten und eines neuen Hobbys im geschützten Rahmen – mit entsprechender Selbstreflexion und Feedback der Gruppe
- Überwinden alter Blockaden und Glaubenssätze bezogen auf die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten
- Förderung von spielerischer Lebensfreude und Lockerheit im Umgang mit sich selbst und mit anderen
- körperliches Training, Verbesserung von Fitness und Koordinationsfähigkeiten
- Stressabbau und Spaß

Empfehlungen zur Teilnahme

- für alle Teilnehmern der Gruppen- und Einzeltherapie zur Förderung eigener Therapiefortschritte
- bei Unsicherheit oder Ängsten in sozialen Situationen > Angst vor Ablehnung
- bei depressiven Stimmungen, fehlender Lebensfreude und Energielosigkeit
- bei Selbstwertthemen, Problemen mit Selbstbehauptung sowie Konfliktscheue
- bei Neigung zu Konflikten mit anderen
- beim Fehlen von Hobbys und Interessen, Schwierigkeiten, „am Ball“ zu bleiben
- beim Wunsch nach mehr Bewegung und Fitness, bei Interesse und Lust, dabei zu sein

Organisatorisches

Der Therapiesport findet wöchentlich statt: Montag, 16.00 - 17.30 Uhr; Beachvolleyballhalle auf dem Nordmarksportfeld, Eckernförderstraße 237 (Kopperpahler Teich), Kronshagen; im Sommer auf dem Beachvolleyballfeld an der Hebbelschule, Feldstraße 177, Kiel

Kosten: 5er Karte 90,- Euro/ermäßigt 75,- Euro;

Whatsapp-Gruppe für Absprachen & Organisation; Die Selbstorganisation durch die Gruppe an Feiertagen oder in den Schulferien ist erwünscht.

Anmeldung

per Email: praxis@primaertherapie-kiel.de oder per Telefon: 0431 2209934 oder persönlich in der Praxis bei Fabian Becker.

Die Plätze sind begrenzt und werden nach Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Termine 2025

03./10./17./24. Februar
03./10./17./24./31. März
07./14./21./28. April
05./12./19./26. Mai
02./09./16./23./30. Juni
07./14./21. Juli
04./11. August
08./15./22./29. September
06./13./20. Oktober
03./10./17./24. November
01./08./15. Dezember