

BPRSV e. V.



**Fühl dich gut:
Bewegung für Körper,
Geist und Seele.**

Rehabilitationssport für
psychiatrische Erkrankungen

Ab Frühjahr 2025, mittwochs 15.45 Uhr

Die Bewegungstherapie hat einen festen Platz in der Behandlung psychischer Erkrankungen eingenommen. Rehasport fördert die Beziehung zum eigenen Körper, verbessert die Selbstwahrnehmung und -einschätzung und unterstützt die aktive Auseinandersetzung mit der sozialen und materiellen Umwelt. Er hilft zudem bei der Gestaltung sozialer Beziehungen und der Bewältigung psychophysischer Prozesse.

Das Programm richtet sich u.a. an Erwachsene mit psychischen Erkrankungen wie Autismus, Depressionen, Neurosen, Persönlichkeitsstörungen, psychosomatischen Erkrankungen, posttraumatischen Belastungsstörungen, Suchterkrankungen und Traumata. Darüber hinaus ist dieses Angebot auch für Personen geeignet, die psychische Belastungsgrenzen in ihrem Alltag wahrnehmen.

Ziele:

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Belastbarkeit, Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung
- Freude und Spaß an der Bewegung
- Abbau von Ängsten und Spannungen
- Vermeiden von Rückzugstendenzen mithilfe sozialer Interaktionen

Inhalte:

- Funktionelle Gymnastik zur Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung
- Koordinations- und Gleichgewichtsübungen
- Körperwahrnehmungsübungen
- Konditionelle Übungen und Spielvarianten
- Kommunikative Bewegungstherapie
- Verschiedene Entspannungsmethoden

IHR WEG ZUM REHASPORT

1. Schritt:

Der Arzt stellt Ihnen eine Verordnung für Rehasport aus.

2. Schritt:

Vereinbaren Sie persönlich einen Beratungstermin bei uns.

3. Schritt:

Lassen Sie Ihre Verordnung von Ihrer Krankenkasse genehmigen.

4. Schritt:

Los geht's mit dem Rehasport.

Kontakt:

REHA VITA GmbH

Gesundheitszentrum Ostrow

Ostrower Platz 18

03046 Cottbus

Tel.: 0355 48551-234

E-Mail: rehasport@reha-vita.de

Servicebox



WWW.REHA-VITA.DE

