

*"MENS SANA IN CORPORE
SANO" – EIN GESUNDER
GEIST STECKT IN EINEM
GESUNDEN KÖRPER*

Sporttherapie
im St. Joseph Krankenhaus

Diplomsportlehrer / Sporttherapeut
Udo Lange

Sporttherapie und Gesundheitssport

Was ist Sporttherapie?

Sporttherapie ist eine bewegungstherapeutische Maßnahme, die mit geeigneten Mitteln des Sports gestörte körperliche, psychische und soziale Funktionen kompensiert und regeneriert sowie Sekundärschäden vorbeugt und gesundheitlich orientiertes Verhalten fördert.

Sie beruht auf biologischen Gesetzmäßigkeiten, bezieht besonders trainingswissenschaftliche, medizinische, pädagogisch-psychologische sowie soziotherapeutische Elemente mit ein und versucht, eine dauerhafte Gesundheitskompetenz herzustellen. Sporttherapie versteht sich in diesem Sinne als Heilmittel. (Definition "Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie")

Ziele der Sporttherapie:

1. Aktivierung des Patienten als Grundlage zur Veränderung des Verhaltens
2. Stabilisierung der Persönlichkeit auf der Basis von Erfolgserlebnissen
3. Entängstigung der Patienten, um sie zu neuen Auseinandersetzungen mit der Umwelt anzuregen und zu ermutigen
4. Aufbau und Neuentwicklung des Körpergefühls und der Körpererfassung
5. Erwerb der Grundtechniken der Entspannung
6. Verbesserung der Wahrnehmungs-, Konzentrations - und Koordinationsfähigkeit
7. Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Befindlichkeit durch Kraft- Flexibilitäts- und Ausdauerschulung

Sporttherapeutisches Praxisangebot :

1. Erwärmung

- 1.1 Aufwärmspiele mit und ohne Gerät
- 1.2 Funktionsgymnastik
- 1.3 Ausdauer-gymnastik
- 1.4 Wirbelsäulengymnastik



2. Krafttraining

2.1 ohne Gerät

2.2 Krafttraining mit Geräten





3. Große Spiele

3.1 Fußball

3.2 Volleyball (Halle und Außenfeld)

3.3 Basketball

3.4 Handball

3.5 Therapiehockey







4. Rückschlagspiele

4.1 Badminton

4.2 Tennis

4.3 Tischtennis



Gemeinschaft
BETRIEBEN DER KREISLÄNDER
KREISLÄNDER 2021

NZM

5. Jonglage und Akrobatik

5.1 Jonglieren mit Bällen

5.2 Jonglieren mit Tüchern

5.3 Koordination auf dem Airtramp (Hüpfburg 8 mal 8 Meter)





6. Entspannungsverfahren

- 6.1 Autogenes Training
- 6.2 Phantasiereisen
- 6.3 Massagen/ Igelbälle
- 6.4 Tai Chi
- 6.5 PMR nach Jacobson

6. Ausdauertraining

6.1 Ergometertraining

6.2 Lauftraining

6.3 Nordic Walking

6.4 Airobic / Stepairobic









Vielen Dank !