

Bewegungstherapie in der StäB

Historie

- BWT am ZfP Reichenau seit Beginn der StäB im März 2018 in der StäB beteiligt

Setting

- Versorgung des Landkreises Konstanz in zwei Teams (Konstanz / Singen)
- direkter Alltagsbezug
- Was ist zu Hause möglich? / realistisch?

Praxis in StäB

- Tai Chi / Gymnastik / Rückentraining
- Entspannungsübungen (AT / PMR / Traumreise)
- Gehirnfitness durch Bewegung
- Therapeutisches Boxen (Pratzentraining)
- Kreislaufaktivierung (Spaziergang, Nordic Walking, Joggen)
- Radtour (verlängerter Termin)
- Erschließen und Nutzen von wohnortnahen Bewegungsmöglichkeiten
 - Spaziergang am See, Wald, Bewegungsparcours, Fußballplatz, Kneippbecken
 - Waldbaden

Materialkoffer

- * 4 x Tennisball
- * 2 x Seil
- * 2 Paar Boxhandschuhe (unterschiedliche Größen)
- * 1 Paar Handpratzen
- * Unterlagen zum Austeilen
 - Tai Chi
 - Atemübungen
 - Autogenes Training
 - Progressive Muskelrelaxation

Gruppenangebote

- Schwaketenbad
- Therapeutisches Segeln
- im Winter Gruppenausflug als Ersatz für das Segeln
- stationsübergreifende Gruppen in der Klinik
 - Therapeutisches Boxen, Trainingstherapie, Tischtennis

Zentrum für Psychiatrie Reichenau
Station 39 (Stationsäquivalente Behandlung)
Hanno Bröcker
h.broecker@zfp-reichenau.de