

Inhalte der Bewegungs- und Sporttherapie

- ▷ Ganzheitliche Bewegungsübungen
- ▷ Körperwahrnehmungsübungen
- ▷ Yoga
- ▷ Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule
- ▷ Aktive und passive Entspannungsverfahren
- ▷ Kreative Aufgaben, Umgang mit verschiedenen Materialien
- ▷ Kleine und große Spiele in der Gruppe
- ▷ Mannschafts- und Individualsportarten
- ▷ Ausdauertraining wie z. B. Walking oder Laufsport

Die Therapien finden im Gruppen- und Einzelsetting statt. Sie werden in entsprechend ausgestatteten Sport- und Bewegungsräumen, in der Sporthalle, auf dem Sportplatz und dem Außengelände der Klinik durchgeführt.



Kontakt und weitere Informationen

Kontakt

Tel.: 0211 / 922 - 23 54

Leitung

Dr. Peter Hoffmann
Tel: 0211 / 922 - 23 90

Team Bewegungs- und Sporttherapie

Hubertus Bergmann, Jongwoo Choi, Arash Esfahani, Vanessa Gorka-Heck, Céline Güldner, Carina Holley, Raphael Immer, Judith Jeng, Heike Micheel-Hermanns, Ina van Mill, Yannick Ney, Simone Schäfer, Samira Venhoff, Margareta Winkler

Wie kommen Sie zu uns?

Mit dem Pkw

Aus Richtung Innenstadt über die Grafenberger Allee Richtung Mettmann B7 bis zur Bergischen Landstraße 2.

Aus Richtung Mettmann die B7 Richtung Düsseldorf bis zur Bergischen Landstraße 2.

Kostenpflichtige Parkplätze sind auf dem Klinikgelände vorhanden.

Mit der Straßenbahn

Linien U73, U83 und 709,
Haltestelle „Auf der Hardt/LVR-Klinikum Düsseldorf“.

LVR Landschaftsverband Rheinland
LVR-Klinikum Düsseldorf – Kliniken der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
Bergische Landstraße 2, 40629 Düsseldorf
Tel 0211 922-0, Fax 0211 922-1010
E-Mail klinikum-duesseldorf@lvr.de Internet www.klinikum-duesseldorf.lvr.de

hhu.

LVR-Klinikum Düsseldorf
Kliniken der Heinrich-Heine-
Universität Düsseldorf



Bewegungs- und Sporttherapie

LVR-Klinikverbund

LVR 
Qualität für Menschen

Bewegungstherapie – die Freude an der Bewegung spüren

Die Bewegungstherapie ist eine persönlichkeitsbildende, in erster Linie nonverbale Therapieform, die über Bewegung, Körperwahrnehmung und -ausdruck Zugang zum Körpererleben und zu körperlicher Aktivität vermittelt. Sie wird ärztlich verordnet und findet im stationären, teilstationären wie ambulanten Rahmen statt.

Das Ausprobieren von Bewegungsangeboten ermöglicht die Erweiterung des eigenen Bewegungspotentials. Durch die Improvisation mit Bewegung können – unter Verwendung von Musik und verschiedenen Materialien – kreative Energien frei werden. Freude an Bewegung wird geweckt, Selbstvertrauen gestärkt sowie ein differenziertes Körperbewusstsein entwickelt. Bewegungstherapie in der Gruppe gibt die Möglichkeit, in Beziehung zu anderen zu treten und Erfahrungen im Miteinander zu sammeln. Dabei steht die Förderung individueller Fähigkeiten und Stärken im Vordergrund.



Themen/Ziele in der Bewegungs- und Sporttherapie

- ▷ Förderung der Körper- und Selbstwahrnehmung
- ▷ Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit)
- ▷ Verbesserung von Konzentration und Aufmerksamkeit
- ▷ Erhaltung und Verbesserung von Handlungskompetenzen
- ▷ Förderung der Kommunikation und der Interaktion
- ▷ Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls
- ▷ Allgemeine Aktivierung
- ▷ Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

Sporttherapie

Ein wichtiger Bestandteil der Bewegungstherapie ist die Sporttherapie, in der nicht Leistung sondern die Förderung individueller Ressourcen im Vordergrund steht. Mit Mitteln des Sports werden körperliche, psychische und soziale Beeinträchtigungen kompensiert und positive Veränderungen des Verhaltens und der körperlichen Funktionen gefördert.

