

Sport- und Bewegungstherapie im AMEOS Klinikum Osnabrück

Für wen wir da sind:

Sport- und Bewegungstherapie kann durch die behandelnden Ärztinnen und Ärzte für alle Patientinnen und Patienten des AMEOS Klinikums Osnabrück und des AMEOS Klinikums für Forensische Psychiatrie und Psychotherapie Osnabrück verordnet werden.

Kontakt:

Team Sport- und Bewegungstherapie

Tel.: +49 541 313-89 153

+49 541 313-89 157

sbew.td@osnabrueck.ameos.de



So finden Sie uns:

Mit dem Auto Richtung Zentrum, bis Sie den Wall (auf der Karte rot markiert) erreichen. Hier fahren Sie bis zum Erich-Maria-Remarque-Ring und biegen von diesem in den Nonnenpfad (Bahnunterführung).

Ab dort Hinweisschilder „AMEOS Klinikum“ beachten.

Mit Bus und Bahn erreichen Sie uns ab Hauptbahnhof oder Innenstadt (Neumarkt) mit der Stadtbuslinie 3 (31,32 und 33) Richtung Dodesheide, bzw. Nettebad - Haltestelle: „Klinikum Gertrudenberg“.

AMEOS Klinikum Osnabrück
Knollstraße 31
D-49088 Osnabrück
Tel. +49 (0)541 313-0
Fax +49 (0)541 313-209
info@osnabrueck.ameos.de

Stand: 07-2022



Sport- und Bewegungstherapie

AMEOS Klinikum Osnabrück



Sport- und Bewegungstherapie

Was wir machen

„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

(Winston Churchill)

Die Sport- und Bewegungstherapie 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.

Unser Ziel ist es, dass wir zusammen mit unseren Patientinnen und Patienten eine angenehme Basis schaffen, so dass die Bewegung im Rahmen der Sport- und Bewegungstherapie eine körperliche und auch eine mentale Motivation zur Genesung schafft.

Von großer Bedeutung ist hierbei, dass die Patientinnen und Patienten dabei Spaß und Freude entwickeln und neuen Anreiz, ihrem Körper und ihrem Geist etwas Gutes zu tun.

Effekte von Sport und Bewegung bei psychischen Erkrankungen

Bei psychischen Erkrankungen, wie z.B. Schizophrenie, affektiven Störungen (Depressionen), Suchterkrankungen, Demenzen, Angststörungen, Essstörungen, Traumata und Persönlichkeitsstörungen hat die Sporttherapie positive Auswirkungen auf den Körper und die psychische Gesundheit.

Man unterscheidet zwischen biologischen und psychologischen Effekten. Im Rahmen der Sporttherapie werden diese Effekte begünstigt.

Körperliche Effekte:

- Förderung des Stoffwechsels
- Aktivierung des Immunsystems
- Stärkung des Herzkreislaufsystems
- Verbesserung der Hirnleistungsfähigkeit

Psychische Effekte:

- Linderung der Symptome
- Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten/ Leistungsfähigkeit des Gehirns
- Stärkung der sozialen Kompetenzen
- Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung

Was wir anbieten

Sport-, und Bewegungstherapie

- Ausdauertraining in verschiedensten Variationen
- Funktionelles Körpertraining/ Funktionelle Therapie
- Ballsport (Badminton, Fußball, Basketball, Ballspiele)
- Koordinationstraining
- Achtsamkeitsorientierte Angebote (Bogenschießen)
- Psychomotorik

Physiotherapie

- Rückengymnastik
- Entspannungstherapie
- Schwindeltraining
- Elektrotherapie / Kryotherapie
- Snoezelen
- Sauna (Damen und Herren)
- Körperkoordinationsschule
- Spezifische physiotherapeutische Einzelbehandlungen (je nach Krankheitsbild individuell abgestimmt)

Physikalische Therapie

- Klassische Massage
- Dorn- und Marnitztherapie
- Triggerpunkttherapie
- Rotlicht, Fango
- Medizinische Bäder, Kneippguss
- Aromatherapie

Musiktherapie

Reittherapie