

## Team der Sporttherapie



**Paul Seewald**

Studium an der Deutschen Sporthochschule Köln mit Abschluss „Bachelor Sport Gesundheit in Prävention und Therapie“. Seit 2013 Dozent auf Honorarbasis bei der Drogenhilfe Köln, ab Anfang 2015 Anstellung als verantwortlicher Sporttherapeut der Fachklinik Aggerblick.

Bei meiner Arbeit fasziniert mich die Verbindung meiner Leidenschaft „Sport“ mit medizinischen und psychologischen Aspekten bei der Behandlung Suchtkranker. Es ist beeindruckend zu sehen, wie körperliche Aktivität die Menschen auf verschiedenen Ebenen verändert.

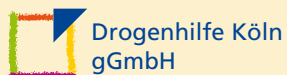
**Mein Angebot:** Fußball, Volleyball, Outdoor-Fitness, Schwimmen und Entspannung. Individuelle Sportanamnese mit Fitness-Check, Trainingsplanentwicklung und Fitnessanleitung, Organisation und Durchführung von Action-Sportarten und Turnieren.

### **Unser Team der Sporttherapie ergänzen:**

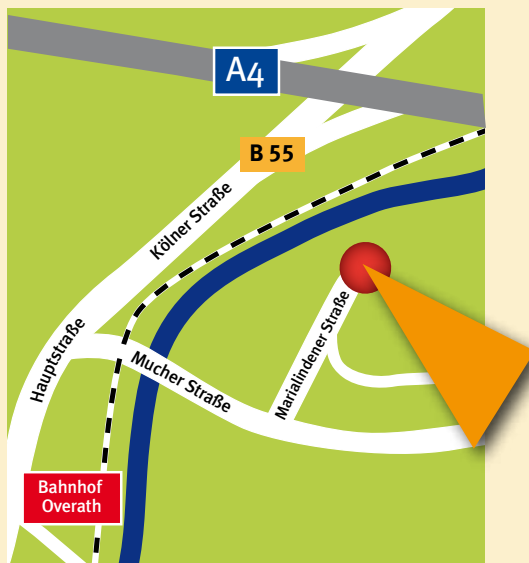
**Analena Papadopoulos:** Sporttherapiekonzept und sporttherapeutische Evaluation  
**Ruth Büscher:** Anleiterin Sporttherapie

### **Wir haben Ihr Interesse geweckt?**

Dann rufen Sie gerne an bei uns über unsere Telefonzentrale (02206) 95 22 0



**Fachklinik Aggerblick**  
Marialindener Straße 23 · 51 491 Overath  
Telefon (02206) 95 22-0  
Telefax (02206) 82 816  
aggerblick@drogenhilfe.koeln  
www.fachklinik-aggerblick.de



# News 2017

FACHKLINIK

## Aggerblick



## Aktiv aus der Sucht

mit Fitnesstraining und Sporttherapie



## Fitnessstraining

Die Fachklinik Aggerblick hat ihr sporttherapeutisches Angebot erweitert. Seit November 2014 steht unseren Patienten ein hochmoderner Fitnessraum mit Blick auf das idyllische Aggertal zur Verfügung.

Hier bieten wir unseren Patienten auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Forschungen die Möglichkeit, in einem Gerätezirkel, bestehend aus 6 Geräten der Firma TechnoGym, ein individuelles und ganzheitliches Krafttraining durchzuführen.

Für ein Ausdauer- und Cardio-Training stehen den Patienten ergänzend ein Laufband sowie ein Crosstrainer zur Verfügung. Beide sind mit einem einfachen Bedienfeld ausgestattet und verfügen über zahlreiche Optionen für ein optimales individuelles Training. Alle Geräte sind auch für Anfänger leicht zu bedienen und lassen kaum Fehler beim Training zu. **Das Fitnessstraining ist eingebettet in unser sporttherapeutisches Angebot und dient der allgemeinen körperlichen Aktivierung ebenso wie der Verbesserung der Kraftausdauer.**



Im Rahmen der Aufnahme erhält jeder Patient **an den haus-eigenen Geräten** nach einer umfassenden Sportanamnese **ein angeleitetes Fitnessstraining mit individueller Beratung für ein integriertes sporttherapeutisch sinnvolles Trainingsprogramm.**

## Sporttherapie

Der gesundheitsfördernde positive Effekt von regelmäßiger sportlicher Aktivität auf das körperliche und psychische Wohlbefinden ist ebenso nachgewiesen wie die Effekte einer Schulung der Körperwahrnehmung.

Sporttherapie in der Suchttherapie kann noch mehr: sie verbessert soziale Kompetenzen im Mannschaftssport, bietet Methoden zum Spannungsabbau sowohl bei Angst als auch bei Impulskontrollstörung, wirkt selbstwertfördernd und weckt Spaß und Begeisterung an sportlicher Freizeitgestaltung.

### Unser regelmäßiges Sportangebot umfasst:

- ▶ Mannschaftssport
- ▶ Schwimmen
- ▶ Nordic-Walking und Joggen

Das Angebot wird ergänzt durch attraktive Aktivitäten wie Klettern, Mountainbike-Touren, Therapeutisches Bogenschießen und **Outdoor-Fitness**.

Mehrmals pro Jahr nehmen wir an Turnieren in unterschiedlichen Disziplinen (Fußball, Volleyball, Tischtennis etc.) mit anderen Therapieeinrichtungen teil.



Unser ganzheitlicher Therapieansatz vereint „anstrengende“ **Sporttherapie** und regelmäßig stattfindende **Entspannungstherapie** (Progressive Muskelrelaxation, Traumreisen und Körperwahrnehmungsschulungen). Ergänzend zur sportwissenschaftlichen Beratung bietet unsere Ökotrophologin den Patienten die **Entwicklung eines individuellen Ernährungsplanes** an.