

Pressemitteilung

Vortrag und Führung in der Wahrendorff-Sporttherapie

Aktiv vs. Depressiv

Sehnde-Köthenwald, 11. Februar 2025

Am Mittwoch, 26. Februar 2025, von 15:00 bis 17:00 Uhr, lädt das Wahrendorff Klinikum zu Vortrag und Führung unter dem Titel „Aktiv vs. depressiv“ ein. Die Veranstaltung bietet einen spannenden Einblick in die Bewegungstherapie bei der teil- und vollstationären Behandlung psychischer Erkrankungen.

„Die Wirkung einer gezielten Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen wird oft unterschätzt. Dabei belegen zahlreiche Studien längst, wie positiv Sport auf die Psyche wirkt. Körperliche Aktivität setzt verschiedene Botenstoffe frei, die Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Zufriedenheit fördern“, erklärt Dr. Marcel Wendt, Leiter der Sporttherapie im Wahrendorff Klinikum.

150 Minuten Bewegung pro Woche sind empfohlen.

Das stellt nicht nur Menschen mit seelischen Erkrankungen vor eine Herausforderung. Sport und Bewegung spielen in der Behandlung psychischer Leiden eine doppelte Rolle. Einerseits wirken sie therapeutisch auf die Symptome, andererseits helfen sie, physische Begleiterkrankungen zu verhindern oder zu behandeln. Diese Erkenntnisse aus der Sporttherapie in Wahrendorff finden auch über Hannover hinaus Beachtung. Kürzlich stellte Wahrendorff die Ergebnisse auf dem Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde in Berlin sowie auf dem Nachwuchssymposium des Wissenschaftsrats der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention in Freiburg vor.

Das Wahrendorff Klinikum und das Bündnis gegen Depression laden ein, einen Blick hinter die Kulissen des modernen Sport- und Physiotherapiebereichs zu werfen. Nach einem „bewegten“ Vortrag können Interessierte die Therapieräume und Abläufe vor Ort erkunden. Vortrag und Führung sind kostenlos.

Interessierte können sich hier <https://lets-meet.org/reg/65dce773d7a7886e43> oder per Mail direkt bei Dr. phil. Marcel Wendt, Leiter der Sporttherapie, anmelden: dr.wendt@wahrendorff.de

Ort:

Wahrendorff Klinikum
Sport- und Physiotherapie
Matthias-Wilkening-Weg 6
31319 Sehnde-Köthenwald

Pressekontakt Klinikum Wahrendorff GmbH

Petra Perleberg, Pressestelle, Rudolf-Wahrendorff-Str. 22, 31319 Sehnde
Fon + 49 (157) 38 82 71 17, E-Mail: presse@wahrendorff.de



Let's get moving heißt es in der Sporttherapie in Wahrendorff (Foto: Wahrendorff/ Martin Bargiel)

Mehr Informationen: www.wahrendorff.de und [Bündnis gegen Depression in der Region Hannover](#)

Wahrendorff ist das Fachkrankenhaus für die Seele und eine große Einrichtung der Eingliederungshilfe.

Der Stammsitz liegt zwölf Kilometer östlich der Landeshauptstadt Hannover in Sehnde mit den beiden Standorten Ilten und Köthenwald. Mit der Psychiatrisch-Psychosomatischen Klinik Celle betreibt Wahrendorff ein zweites Krankenhaus. Die Kliniken bieten ambulante, teilstationäre und vollstationäre Versorgung in der Akutpsychiatrie, Psychosomatischen Medizin und Psychotherapie. Die Eingliederungshilfe ermöglicht Menschen mit seelischen, geistigen und/oder Mehrfachbehinderungen Perspektiven im Wohnen und im Tagwerk in Hannover und der Region. Das Wahrendorff Klinikum verfügt über 723 Betten und Plätze. Im Wahrendorff Wohnen finden an die 1.100 Bewohnerinnen und Bewohner eine individuelle und fachlich qualifizierte Versorgung, Pflege und Betreuung. Bei Wahrendorff arbeiten über 1.600 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dazu kommen über 160 Ausbildungsplätze.



Folgen Sie uns in den sozialen Medien // @Wahrendorff