



ImPuls - Starke Psyche durch  
Motivation und Bewegung



WIRTSCHAFTS- UND SOZIAL-  
WISSENSCHAFTLICHE FAKULTÄT  
Bildungs- und Gesundheitsforschung im Sport

## Sechsmonatiges Sport-/ Bewegungstherapeutisches Programm

Für AOK BW- und TK-Versicherte (18-65 Jahre), die bisher wenig oder gar nicht sportlich aktiv sind und an mindestens einer der folgenden Erkrankungen leiden

- Schlafstörungen
- Depression
- Panikstörung (mit/ ohne Agoraphobie)
- Posttraumatische Belastungsstörung

**Letzter Gruppenstart: voraussichtlich Mitte 2022**

Gefördert durch



Gemeinsamer  
Bundesausschuss  
Innovationsausschuss

Konsortialpartner



## Ziele

Sportliche Aktivität ist wirksam in der Behandlung von psychischen Erkrankungen! Aber noch gibt es kaum Angebote für Patient\*innen im ambulanten Kontext. Das ImPuls-Projekt möchte das ändern und hat hierfür ein spezielles Programm entwickelt.

## Das Besondere an ImPuls

ImPuls ist kostenlos, individuell, durch Sport-/ Bewegungstherapeut\*Innen begleitet, wissenschaftlich fundiert, für Patient\*innen mit psychischen Erkrankungen entwickelt.

## Ablauf des ImPuls-Projektes

- Die Teilnahme am ImPuls Projekt dauert 6 Monate
  - Sie durchlaufen eine ausführliche Diagnostik und Erhebungen zu 3 Zeitpunkten (Fragebögen ausfüllen, Tragen eines Bewegungssensors)
- Sie werden zufällig einer von zwei Gruppen zugeteilt

### 1. Gruppe mit Bewegungsprogramm

- Diese Gruppe wird durch Sport-/ Bewegungstherapeut\*innen betreut und durch eine eigens entwickelte App unterstützt
- 1. Monat: 2-3 mal die Woche treffen Sie sich für 2 Stunden in einer Gruppe. Dort erlernen Sie Strategien zur Motivationssteigerung und Umsetzung von Zielen und nehmen für 30min an einem Lauftraining teil
- 2.-6. Monat: Sie trainieren eigenständig und integrieren so die sportliche Aktivität in Ihren Alltag. Zusätzlich finden regelmäßige Telefonkontakte mit den Sport-/ Bewegungstherapeut\*innen statt

### 2. Gruppe ohne Bewegungsprogramm

- Sie erhalten für Ihre Teilnahme eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 450 Euro
- Ihre Teilnahme ist für die Forschung sehr wichtig

## Teilnahme

**Wo?** Universitätsklinikum Zentrum für Physiotherapie in Tübingen

**Wie?** Bei Interesse kontaktieren Sie uns:  
07071-5399701

tuebingen@impuls.uni-tuebingen.de

<https://www.impuls.uni-tuebingen.de/>



Studienleitung: Dr. Sebastian Wolf

Universität Tübingen

Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Fakultät  
Bildungs- und Gesundheitsforschung im Sport  
Gartenstraße 19 · 72074 Tübingen