



MATHEMATISCH-NATURWISSENSCHAFTLICHE
FAKULTÄT
**Fachbereich Psychologie/Klinische Psychologie und
Psychotherapie/Psychotherapeutische
Hochschulambulanz**

**Dreimonatiges
Bewegungsprogramm**
für Personen (18 – 65 Jahre) mit
Schlafstörungen, Depression,
ADHS, Angststörungen und
Burnout, die auf einen
Psychotherapieplatz warten



Inhalte

Zufällige Zuteilung in eine von zwei Gruppen:

1. ImPuls-Gruppe

- 1.-4. Woche: Kombination aus Ausdauersport, Bewegungs- und Psychotherapie (Leitung durch einen Bewegungs- und Psychotherapeuten)
- 5.-12. Woche: selbstständige sportliche Betätigung bei vielfältigen lokalen Sportanbietern/Vereinen

2. Gruppe ohne Bewegungsprogramm

- Ausführliche Diagnostik und garantierte zeitnahe Einzeltherapie nach Beendigung der Studie (gilt auch für ImPuls-Gruppe)

Das Besondere an ImPuls?

- Nachgewiesene positive Wirkung von Bewegung auf das Wohlbefinden und psychische Erkrankungen
- Individuelles Training → beste Wirkung, keine Überforderung
- Kostenlose Bewegungs- und Verhaltenstherapie

Unsere Kooperationspartner

- Institut für Sportwissenschaften (Prof. Dr. Gorden Sudeck)
- Tübinger Akademie für Verhaltenstherapie (TAVT)
- Christoph-Dornier-Stiftung für Klinische Psychologie (CDS)
- Hochschulsport der Universität Tübingen
- Polar GmbH (Pulsmessgeräte)
- Movisens GmbH (Aktivitätssensoren)
- Tübinger Laufladen

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter:

ImPuls@psycho.uni-tuebingen.de

oder Tel.: +49 (0)7071 13-89578

Universität Tübingen

Mathematisch-Naturwissenschaftliche Fakultät

Klinische Psychologie und Psychotherapie

Psychotherapeutische Hochschulambulanz

Dr. Sebastian Wolf

Tel.: +49 (0)7071 29-76162