

Mainz, 05.08.2020

**Sportorientierte Kompaktschulung (SpoKs) für Menschen
mit MS**
Teilnehmer/innen im Bereich Zweibrücken gesucht

Gemeinsam mit dem DMSG Landesverband Saarland und der
Aktion Mensch ist es uns gelungen, weitere SpoKs
Veranstaltungen anzubieten.

Mit großem Erfolg haben wir in anderen Regionen bereits Trainingsgruppen gebildet,
die die Schulung absolviert und dabei einen hohen Nutzen für sich festgestellt haben.
Nun möchten wir auch in Zweibrücken, diese Schulung in Form von zwei
Wochenendworkshops anbieten und suchen dafür Teilnehmer/innen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die DMSG Geschäftsstelle in Mainz unter der
Telefonnummer 06131/604704 oder per e-mail an info@dmsg-rlp.de
Allgemeine Informationen zu den SpoKs finden Sie auch unter <https://spoks-ms.de>

Eventuelle Fragen beantworten wir Ihnen gerne.

Herzliche Grüße



Dieter Korfmann
Geschäftsführer

Sportorientierte Kompaktschulungen (SpoKs) für Menschen mit MS nun in Zweibrücken

Neben der medikamentösen Behandlung haben sich Sport und Training als nachweislich positive Maßnahmen in der Therapie von MS herausgestellt.

Nun gibt es in Zusammenarbeit mit dem DMSG Landesverband Saar und der Aktion Mensch die Chance eine solche Kompaktschulung in Zweibrücken anzubieten.

Dabei wird eine Gruppe von max. 10 MS-Erkrankten gebildet, die bei der Vereinigten Turnerschaft (VT) Zweibrücken diese Schulung absolviert.

Die Schulung beinhaltet neben den sportlichen Übungen auch theoretische Aspekte und Einheiten zu verschiedenen Bewegungsarten bei MS.

Begleitet und angeleitet wird das Training durch erfahrene und ausgebildete Trainer/innen.

Alle Teilnehmer werden in die Lage versetzt auch nach der Studie selbstständig die entsprechenden Übungen zu absolvieren und zu erkennen, was Ihnen wann gut tut. Körperliche Voraussetzungen für eine Teilnahme sind Steh- und Gehfähigkeit.

Bei Interesse an der Teilnahme wenden Sie sich bitte an die DMSG Geschäftsstelle in Mainz unter der Telefonnummer 06131/604704 oder per e-mail an info@dmsg-rlp.de

Termine:

- Workshop (Teil 1): Samstag, 05.09.2020 (10 - 17 Uhr) bis
Sonntag, 06.09.2020 (10 - 13 Uhr)
- Workshop (Teil 2): Samstag, 10.10.2020 (10 - 17 Uhr) bis
Sonntag, 11.10.2020 (10 - 13 Uhr)

Die komplette Schulung setzt sich aus diesen beiden Wochenenden zusammen. Daher bitten wir um Verständnis, dass die Teilnahme an beiden Workshops Voraussetzung ist.

Ort:

- VT Zweibrücken, Saarlandstraße 9, 66482 Zweibrücken

Bitte wenden

Ziele der Schulung:

- Anleitung zum selbstständigen Training durch die Vermittlung von theoretischem und praktischem Wissen in den Bereichen Multiple Sklerose, Sport und Training, Zielsetzung und Trainingssteuerung
- Langfristig selbstständiges Bewerten, Planen und Durchführen des eigenen Trainings und verschiedener Trainingsmaßnahmen
- Zusammenarbeit von Menschen mit und ohne Behinderung

Inhalte der Schulung:

- Hygienemaßnahmen wegen Corona
- Neurophysiologische Informationen zur Erkrankung Multiple Sklerose
- Bedeutung von Sport und Bewegung im Allgemeinen und speziell bei Multiple Sklerose
- Trainingsformen und deren neurobiologischen Folgen sowie therapeutische Effekte
- Trainingsgestaltung und Goal-Setting
- Geräte- und personenunabhängiges Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining

Teilnahmevoraussetzungen:

- Gewisse eigenständige Steh- und Gehfähigkeit (Hilfsmittel sind erlaubt)
- Teilnahme an beiden Workshops da diese zusammenhängend sind
- Unterschriebene Einwilligungserklärung zur Teilnahme (wird Ihnen nach Ihrer Anmeldung zugeschickt).
Bitte zum ersten Termin mitbringen.

Sie können NICHT an dem Workshop teilnehmen, wenn Sie

- Keine gewisse eigenständige Steh- und Gehfähigkeit besitzen
- einen akuten Schub, einen akuten Infekt oder sonstige Erkrankungen haben, die gegen eine sportliche Aktivität sprechen.

Leistungen:

- Schulung und Schulungsmaterialien

**Eigenleistung: An- und Abreisen, Fitnessriegel oder ähnliche Verpflegung
20,00 € Eigenbeitrag**

Was Sie für den Workshop mitbringen sollten:

- Bequeme Kleidung, mit der Sie sich gut bewegen können. Es muss keine spezielle Sportbekleidung sein. Sporthallen sind in der Regel nicht sehr warm. Bitte bringen Sie sich daher etwas Warmes zum Überziehen mit.
- Bequeme und saubere Sportschuhe für die Halle (helle Sohlen).
- Nach Absprache mit den anderen Teilnehmer/innen würden wir eventuell auch ins Freie gehen. Bitte auch dafür entsprechende Kleidung und Schuhe mitbringen.
- Unterschriebene Einverständniserklärung
- Gute Laune

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und auf zwei schöne bewegungsreiche Wochenenden mit Ihnen!

Kontakt für Anmeldung oder Fragen:

DMSG LV Rheinland-Pfalz e.V.
Telefonnummer 06131/604704 oder per e-mail an info@dmsg-rlp.de

Inhaltliche Fragen beantwortet Ihnen gerne:

Dr. phil. Stephanie Woschek (MA Sportwissenschaftlerin)
Tel.: 0177 5708961 e-mail: trainer@spoks-ms.de