

Konzept Bewegung & Sport für Menschen mit MS

Hintergrund und Motivation

MS - Zwei Buchstaben, welche bei vielen Leuten (ob betroffen oder nicht) Gedanken und Bilder von Personen mit starken motorischen Einschränkungen bis zur vollständigen Immobilität hervorrufen.

Erfreulicherweise gibt es heute viele MS - Betroffene, welche im normalen oder reduzierten Arbeitsprozess stehen und sich weiterhin sehr gut bewegen können.

Viele dieser Betroffenen, welche sich früher im Verein oder anderen sportlichen Gemeinschaften betätigt hatten, können oder getrauen sich nicht (mehr) in der Gruppe mitzutun. Sie sprechen nicht gerne über ihre Krankheit, ziehen sich zurück und verlieren so den sozialen Kontakt.

Genau hier möchten wir ansetzen und Menschen mit Drang zur Bewegung die Möglichkeit geben, sich **in der Gruppe mit dem Vordergrund Bewegung & Sport** zu betätigen.

Gleichzeitig bieten wir die Möglichkeit, andere MS Betroffene mit gleichen oder ähnlichen Interessen und Fähigkeiten kennenzulernen.

Ziele und Motto

Wir sind Ansprechpartner für MS-Betroffene in der Region Aargau, die gemeinsam Sport machen möchten. Die Übungen im Bereich Sensomotorik, Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer sind so aufgebaut, dass alle nach ihren Möglichkeiten mitmachen können.

Mit Bewegung und Sport tragen wir gemeinsam zum Erhalt und zur Verbesserung unserer Lebensqualität bei. Unsere Aktivitäten bereiten **SPASS** und verstärken die Motivation für die eigene sportliche Betätigung.

Neben dem Sport steht auch das Miteinander im Vordergrund. Betroffene vertrauen sich, unterstützen sich gegenseitig.

Alle Übungsformen haben das Ziel, den Teilnehmer/innen mehr Sicherheit im Alltag und bei sportlichen Aktivitäten zu vermitteln.

Mit unserem Motto "**JEDER WIE ER KANN**" werden individuelle Grenzen respektiert.

Aktivitäten

Einmal wöchentlich "Bewegungs- und Sportstunden" in einer Turnhalle Region Baden. Zusätzlich sind weitere sportliche Aktivitäten geplant (z.B. Radtouren, Jogging, Minigolf).

Inhalt der Bewegungs- & Sportstunden

In den Bewegungsstunden werden spannende und interessante Übungen aus den Bereichen Sensomotorik, Stabilität, Koordination, (Rumpf-)Kraft und Ausdauer gemacht. Durch Variation der Übungen und Schwierigkeitsgrade werden die Teilnehmenden auf ihrem eigenen Entwicklungsniveau abgeholt. In den gemeinsamen Gruppenübungen werden den Teilnehmer/innen Bewegungserfahrungen ermöglicht, welche sie alleine nicht (oder nicht mehr) durchführen könnten.

Somit ist es möglich, dass Teilnehmer/innen mit unterschiedlichen Fähigkeiten innerhalb einer Gruppe zusammenkommen und sich gegenseitig motivieren und unterstützen.

Die Bewegungslektionen sind so aufgebaut, dass sie der tendenziell schnelleren Ermüdung von MS Betroffenen gerecht werden.

Voraussetzungen für die Teilnahme

Unser Angebot richtet sich an MS Betroffene, die in der Lage sind, mindestens 20 bis 30 Minuten ohne Hilfsmittel zu gehen.