

## MS und Sport passen zusammen

Bewegung und Sport sind gut für Körper und Seele – und das gilt auch für Menschen mit Multipler Sklerose. **Sport tut insgesamt gut** – denn er verbessert das Körpergefühl und steigert die Freude am Leben.

Bei MS-Betroffenen kann Sport darüber hinaus ein wichtiger **Therapiebaustein** sein. Verschiedene MS-Symptome wie Fatigue, Spastik, Schwäche oder auch Koordinationsprobleme können verbessert werden.

Vor allem ein gezieltes Training, das Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht schult, hilft Menschen mit MS bei ihren spezifischen Symptomen und unterstützt sie dabei, ihren **Alltag besser zu bewältigen**.

„Es gibt kein Medikament und keine Maßnahme, die einen vergleichbaren Effekt hat wie das körperliche Training. Gäbe es ein solches Medikament mit solch hervorragenden Wirkungen und **quasi ohne Nebenwirkungen**, wäre jeder Arzt gehalten, es zu verschreiben.“

*Prof. Dr. med. Dr. h.c. Wildor Hollmann,  
Ehrenpräsident Weltverband für Sportmedizin*

## Was ist Rehabilitationssport?



Rehabilitationssport (Reha-Sport) bietet Ihnen die Möglichkeit gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport Ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Er kommt grundsätzlich für alle Menschen mit oder ohne drohende Behinderung sowie chronisch Kranke in Frage, also vor allem auch für MS-Betroffene.

[www.multiple-sklerose-mainz.de](http://www.multiple-sklerose-mainz.de)

# Reha-Sport in der Gruppe für MS-Betroffene



■ Rehabilitationssport

■ Bewegung

■ Entspannung

## Was erwartet Sie in unserem Sport-Programm?

Hier finden Sie Menschen, die ähnlich wie Sie von einer Einschränkung betroffen sind. Neben dem Sport ist auch der Gedankenaustausch ein wichtiges Element des Rehasports.

### Wir bieten an

Auf die MS ausgerichtete Gymnastik und Bewegung mit Entspannung in der Gruppe.

Unser Reha-Sport findet regelmäßig statt unter Anleitung von Physiotherapeuten mit Lizenz „Übungsleiter Rehabilitationssport Neurologie / MS“.

### Kostenerstattung

Wir sind seit 2009 eine anerkannte Rehabilitationssportgemeinschaft. Daher können wir die Übungen mit den Kostenträgern direkt abrechnen.

### Was müssen Sie tun?

Mit einem Anruf unter **09353-2671** erhalten Sie von uns ein Formular mit allen Hinweisen zum Antragsverfahren. Ihr Arzt verordnet Ihnen den Reha-Sport, ohne dass das Arzt-Budget belastet wird. Anschließend muss die Krankenkasse den Reha-Sport genehmigen. Dann können Sie anfangen.

## Ziele des neurologisch ausgerichteten Bewegungssports



- Alltagsbelastung ausgleichen und Fatigue mindern
- Allgemeine Leistungsfähigkeit erhalten und steigern
- Komplexe Bewegungsabläufe und Koordination trainieren
- Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit stärken
- in der Gruppe psychische Verstimmungen besser überwinden
- mehr Lebensqualität
- mehr Selbstwertgefühl
- Kontakte und Gespräche mit anderen Betroffenen – wichtig vor allem auch für Neubetroffene

## Kontakte und Termine

**DMSG-Landesverband Bayern e.V.**  
**MS-Kontakt Main-Spessart**  
**– Rehasport-Gruppe –**

Waltraud Elsner  
Tel. 09353 - 2671, Fax 09353 - 983 761  
E-Mail: [info@multiple-sklerose-mainspessart.de](mailto:info@multiple-sklerose-mainspessart.de)

### DMSG Beratungsstelle Unterfranken

Spitalgasse 5, 97082 Würzburg  
Tel. 0931 - 407 485

### Reha-Sport in Gemünden

Wöchentlich mittwochs 15:50 bis 16:50 Uhr  
Leitung: Mark Nagel, Physiotherapeut  
Ort: Therapiezentrum Gemünden,  
Klinikstraße 1, 1. OG, Gymnastikraum  
Info: Maria Roth Tel. 09354 - 535  
Maria Gutknecht Tel. 09351 - 601 516

### Reha-Sport in Marktheidenfeld

Wöchentlich: freitags 9.40 bis 10.40 Uhr  
mittwochs 17 bis 18 Uhr  
Ort: Physiopoint Geerke van Arragon-Ziegler  
Baumhofstraße 33  
Info: Anett Riedmann, Tel. 09391 - 912 490  
André Hempel, Tel. 0160 – 7984838  
[hempel.ms-msp@t-online.de](mailto:hempel.ms-msp@t-online.de)

**[www.multiple-sklerose-mainspessart.de](http://www.multiple-sklerose-mainspessart.de)**

Spendenkonto MS-Reha-Sport Sparkasse Mainfranken, Würzburg  
BIC: BYLADEM1SWU  
IBAN: DE46 7905 0000 0047 2062 06