

Das sagen SpoKs-Teilnehmer

„Durch die Teilnahme [...] wurde mein ‚sportlicher‘ Horizont erweitert. Mein persönliches Trainingsprogramm macht mir sehr viel Spaß, speziell das variantenreiche Gangtraining. Alle Übungen lassen sich leicht umsetzen und in das tägliche Leben integrieren.“

„[...] Gelernt habe ich, dass ich auf meinen Körper höre, dass ich nicht wie sonst immer übers Ziel hinaus schieße – weil ich denke viel hilft viel – sondern kleine Schritte sind manchmal viel mehr wert als die großen. [...]“



Sie interessieren sich für die SpoKs?

Informationen und Termine rund um die SpoKs erhalten Sie unter

- www.spoks-ms.de
- oder bei MS Connect unter www.msconnect.de (Gruppe „SpoKs“)

Bei Fragen wenden Sie sich entweder an das Team SpoKs oder an Ihren DMSG-Landesverband.

Kontaktinformationen

Das Team SpoKs

- Dr. phil. Stephanie Woschek
 - Diplom-Sportlehrerin Christina Lutz
- Telefon: 0177 5708961
trainer@spoks-ms.de

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.

Hindenburgstr. 32, 55118 Mainz
Telefon: 06131 604704, info@dmsg-rlp.de
www.dmsg-rlp.de

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Saarland e.V.

Lessingstr. 7, 66121 Saarbrücken
Telefon: 0681 379100, info@dmsg-saarland.de
www.dmsg-saarland.de

Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**



Die Sportschulung für Menschen mit Multiple Sklerose



Was ist SpoKs?

Die SpoKs ist eine sportorientierte Kompaktschulung für Menschen mit Multiple Sklerose, die als Kooperationsprojekt der Hochschule Fresenius (Idstein), der Universität des Saarlandes und elf Landesverbänden der DMSG ins Leben gerufen wurde.

Ziele der SpoKs

Sport stellt bei Multiple Sklerose eine gesundheitsfördernde, ja sogar therapeutische Maßnahme dar.

Regelmäßiges sportliches Training schützt vor zahlreichen Begleiterkrankungen (z.B. Diabetes, Osteoporose, uvm.) und beeinflusst MS-spezifische Symptome, wie z.B. Fatigue. Sport erhöht Mobilität, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Die SpoKs ermöglicht MS-Erkrankten (ob mit oder ohne Sporterfahrung) den Zugang zum Sport und die Integration von mehr Bewegung in den Alltag.

Mit SpoKs versuchen wir...

- MS-Erkrankte (und deren Begleitpersonen) in Theorie und Praxis auszubilden,
- auf Besonderheiten bei Multiple Sklerose hinzuweisen,
- Trainingsgrundlagen und -kompetenzen zu vermitteln,
- Selbstmanagement-Kompetenzen zu fördern,
- Barrieren, Förderfaktoren und Knock-out Kriterien zu identifizieren und Problemlöse-Strategien zu entwickeln.



Bei SpoKs steht der Sport im Vordergrund, nicht die Krankheit. Das bedeutet:

- Freude an Bewegung haben,
- einander helfen und motivieren,
- voneinander lernen,
- Wohlbefinden erfahren,
- Selbstbewusstsein stärken,
- Mut machen,
- Herausforderungen annehmen,
- Grenzen erfahren und auch mal über sich hinauswachsen.

Für wen ist SpoKs geeignet?

Die Schulung ist ein Angebot für MS-Erkrankte (mit und ohne Sporterfahrung), aber auch für deren interessierte Angehörige oder Partner. Ehemalige SpoKs-Teilnehmer/-innen können dann an regelmäßig stattfindenden Auffrischkursen teilnehmen („Refresher“), um sich immer wieder neu zu motivieren.

Wie läuft die SpoKs ab?

Die SpoKs besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Schulungswochenenden.

Inhalte sind u.a.:

- MS & Sport
- Neurophysiologische Aspekte
- Sportliches Training
- Motivation
- Zielsetzung und Trainingsplanung

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

