

SEIT 01.01.2023

# DMSG-FUNKTIONSTRAINING

## Liebe Interessierte,

Funktionstraining ist ein Training mit bewegungstherapeutischen Übungen, das speziell für Menschen mit Multiple Sklerose (MS) entwickelt wurde. Regelmäßiges sportliches Training verbessert die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit, kurbelt Nervenwachstum an und wirkt präventiv vor zahlreichen Begleitkrankheiten. In wöchentlich stattfindenden Gruppentrainings unter Leitung speziell geschulter DMSG-Funktionstrainer (z. B. fortgebildete Physio-, Ergo- oder Sporttherapeuten) können Menschen mit MS im Stehen, im Sitzen und/oder mit Hilfsmittel gemeinsam trainieren. Die Übungen werden von den Trainern so modifiziert, dass individuelle Leistungsfähigkeit und Trainingslevels berücksichtigt werden können.

## DURCH FUNKTIONSTRAINING KÖNNEN SIE ...

- Ihre Kondition, Koordination und Beweglichkeit verbessern,
- Ihre Mobilität erhöhen, Gehfähigkeit verbessern, Gehstrecke verlängern,
- Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag erhöhen,
- Ihre Stimmung verbessern, Selbstbewusstsein stärken,
- andere Menschen mit MS kennenlernen und sich austauschen,
- für das selbstständige sportliche Training motiviert werden.

Seit dem 01.01.2023 wird Funktionstraining für Menschen mit MS und anderen Krankheiten des Zentralen Nervensystems unterschiedlicher Ursache (z. B. M. Parkinson) vom DMSG Bundesverband e. V. deutschlandweit in Präsenzgruppen oder online angeboten.

## ALLES WICHTIGE AUF EINEN BLICK:

- Anmeldung über DMSG, Bundesverband e.V.,  
Leitung DMSG-Funktionstraining: Dr. Stephanie Woschek, E-Mail: [funktionstraining@dmsg.de](mailto:funktionstraining@dmsg.de),  
Anmeldung über die DMSG-Homepage unter [www.dmsg.de/funktionstraining](http://www.dmsg.de/funktionstraining).
- Funktionstraining kann vom Hausarzt oder Facharzt verordnet werden (Antrag auf Kostenübernahme = „Muster 56“, Trockengymnastik, für 12 oder 24 Monate, 1 oder 2x/Woche).
- Funktionstraining schränkt andere therapeutische Maßnahmen wie Physiotherapie, Ergotherapie oder Logopädie **NICHT** ein.
- Die Krankenkassen müssen die Verordnung vom Arzt i. d. R. genehmigen (Manche Krankenkassen verzichten auf ein Genehmigungsverfahren, fragen Sie ggf. bei Ihrer Krankenkasse nach).
- Da die Krankenkassen nicht die gesamten 45 Minuten Trainingszeit übernehmen, die angeboten werden, ist bei Inanspruchnahme der freiwilligen Zusatzleistung ein Entgelt von 2€ für DMSG-Mitglieder (unabhängig vom DMSG-Landesverband) und 3,50€ für Nicht-Mitglieder zu übernehmen.
- Eine Folgeverordnung über das Muster 56 ist möglich.
- Auch Privatversicherte/Selbstzahler können am DMSG-Funktionstraining teilnehmen.
- Geeignet für MS-Erkrankte mit und ohne sichtbare Einschränkungen.

Alle Informationen zu Präsenz- und Online-Gruppen findet man unter [www.dmsg.de/funktionstraining](http://www.dmsg.de/funktionstraining).  
Anfragen können auch direkt an die Leitung DMSG-Funktionstraining (Dr. Stephanie Woschek) gestellt werden: E-Mail an [funktionstraining@dmsg.de](mailto:funktionstraining@dmsg.de).



### ANMELDUNG

Einfach Code scannen

oder unter:

[www.dmsg.de/funktionstraining](http://www.dmsg.de/funktionstraining)

DMSG, Bundesverband e. V.

Krausenstr. 50

30171 Hannover

E-Mail: [funktionstraining@dmsg.de](mailto:funktionstraining@dmsg.de)

Tel.: 0511 96834-0