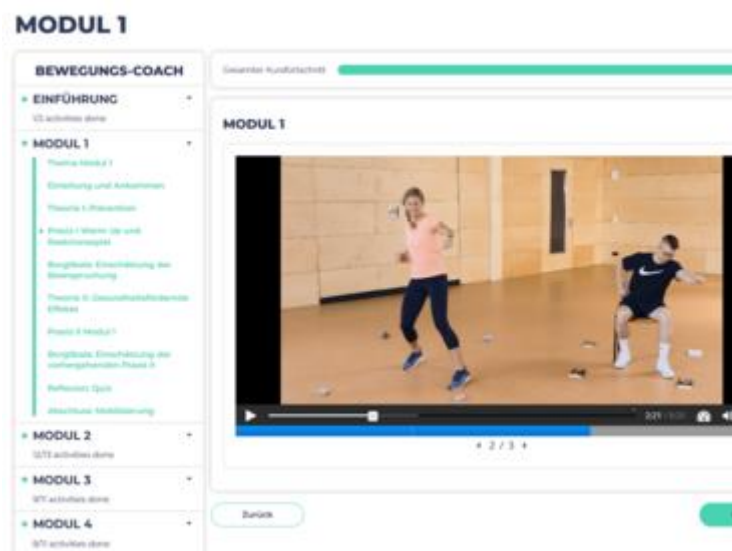


Neues Angebot: Schnupperkurs zum neuen Online Bewegungs-Coach mit interaktiven Modulen



Ab sofort gibt es zum Thema Bewegung mit Multipler Sklerose einen Schnupperkurs als Einführung zum Online-Bewegungs-Coach auf der Plattform „DMSG-Coaches“ der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft.

Mit den DMSG-Coaches erweitert der Bundesverband der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft sein Online-Angebot zur Steigerung der Lebensqualität für Multiple-Sklerose-Erkrankte. Der vollständige Kurs läuft über acht Wochen, wobei es nicht nur um den trainingstherapeutischen Ansatz geht, sondern auch um Sport und Bewegung als Prävention. Um allen, die mit dem Angebot nicht vertraut sind, eine Möglichkeit zu geben, in Kurzform zu erfahren, was der Bewegungs-

Dieser Abdruck ist honorarfrei. Über ein Belegexemplar würden wir uns freuen.
Presstext und Bildmaterial sind im Internet abrufbar unter: www.dmsg.de

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V.
Krausenstraße 50 • 30171 Hannover
Telefon: 0511 96834-0 • Telefax: 0511 96834-50 • E-Mail: dmsg@dmsg.de

Coach ist, stellt die DMSG einen Schnupperkurs zur Verfügung. Die Übungen sind dem Modul 1 des kompletten Kurses entnommen und ermöglichen einen Einblick, was vom gesamten Kurs erwartet werden kann. Die praktischen Einheiten werden sowohl frei als auch sitzend gezeigt, so dass alle Leistungslevels miteinbezogen werden können. Wem die Übungen und die Theorievermittlung zusagen, der kann sich gerne zum kompletten Kurs anmelden.

Gesundheitsaspekte von Sport

Sport und regelmäßige körperliche Aktivität führen nachweislich zur Vorbeugung zahlreicher Krankheitsbilder und haben darüber hinaus gesundheitsfördernde Effekte. Sowohl bei Gesunden als auch bei chronisch Erkrankten schützt regelmäßiges sportliches Training vor zahlreichen (Zivilisations-)Erkrankungen (zum Beispiel Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus, Herzinfarkt, Krebs u. v. m.) und wird daher von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Erwachsene und Erwachsene mit chronischen Erkrankungen empfohlen.

Nichtsdestotrotz bringt jedes Individuum unterschiedliche Voraussetzungen mit, die eine regelmäßige sportliche Betätigung begünstigen oder erschweren können. Diese Voraussetzungen können sich hinsichtlich zahlreicher Faktoren unterscheiden: Alter, körperliche Leistungsfähigkeit, Motivation, familiäre Situation, die (Vor-)Erfahrung mit Sport sowie die zeitlichen Ressourcen im Alltag und/oder das Ausmaß von Bewegung im Beruf und/oder Alltag. Das Angebot von Sportprogrammen, sei es online oder in Präsenz ist sehr groß, allerdings eignet sich nicht jedes Angebot gleichermaßen für jede Person.

Um an Sportprogrammen teilzunehmen oder sich für Sportarten entscheiden zu können, sollte vorab „Handwerkszeug“ vermittelt werden. Es ist wichtig theoretische Grundlagen, Wirkungszusammenhänge und Kompetenzen zur praktischen Umsetzung zu erlernen, damit man sein eigenes Training eigenverantwortlich (mit)gestalten kann. Sport, Training und Motivationsaspekte müssen persönlich erfahren werden, und

Dieser Abdruck ist honorarfrei. Über ein Belegexemplar würden wir uns freuen.
Presstext und Bildmaterial sind im Internet abrufbar unter: www.dmsg.de

Komponenten wie die eigene Leistungsfähigkeit, die eigenen Ressourcen müssen in der Praxis selbst erkannt werden.

Genau dies ist mit dem neuen DMSG-Schnupperkurs und dem kompletten Online-Bewegungs-Coach möglich. Die DMSG wünscht allen Teilnehmenden viel Freude, neue Erkenntnisse und schöne Erfahrungen beim Bewegungs-Coach und hofft, alle langfristig für Sport und Bewegung zu begeistern.

[Link zum Bewegungscoach](#)

Zeichen (mit Leerzeichen): 3.141

Zeichen (ohne Leerzeichen): 2.759

Hintergrund:

Der **DMSG-Bundesverband e.V.**, 1952/1953 als Zusammenschluss medizinischer Fachleute gegründet, vertritt die Belange Multiple Sklerose Erkrankter und organisiert deren sozialmedizinische Nachsorge.

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft mit Bundesverband, 16 Landesverbänden und derzeit 750 örtlichen Kontaktgruppen ist eine starke Gemeinschaft von MS-Erkrankten, ihren Angehörigen, 4.000 engagierten ehrenamtlichen Helfern und 250 hauptberuflichen Mitarbeitern. Insgesamt hat die DMSG rund 42.000 Mitglieder.

Mit ihren umfangreichen Dienstleistungen und Angeboten ist sie heute Selbsthilfe- und Fachverband zugleich, aber auch die Interessenvertretung MS-Erkrankter in Deutschland. Schirmherr des DMSG-Bundesverbandes ist Christian Wulff, Bundespräsident a.D.

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems (Gehirn und Rückenmark), die zu Störungen der Bewegungen, der Sinnesempfindungen und auch zur Beeinträchtigung von Sinnesorganen führt. In Deutschland leiden nach neuesten Zahlen des Bundesversicherungsamtes mehr als 280.000 Menschen an Multipler Sklerose.

Trotz intensiver Forschungen ist die Ursache der Krankheit nicht genau bekannt.

MS ist keine Erbkrankheit, allerdings spielt offenbar eine genetische Veranlagung eine Rolle. Zudem wird angenommen, dass Infekte in Kindheit und früher Jugend für die spätere Krankheitsentwicklung bedeutsam sind. Welche anderen Faktoren zum Auftreten der MS beitragen, ist ungewiss. Die Krankheit kann jedoch heute im Frühstadium günstig beeinflusst werden. Weltweit sind schätzungsweise 2,8 Millionen Menschen an MS erkrankt.

Dieser Abdruck ist honorarfrei. Über ein Belegexemplar würden wir uns freuen.
Presstext und Bildmaterial sind im Internet abrufbar unter: www.dmsg.de

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V.
Krausenstraße 50 • 30171 Hannover
Telefon: 0511 96834-0 • Telefax: 0511 96834-50 • E-Mail: dmsg@dmsg.de