

## MITGLIEDSCHAFT LOHNT SICH

Der Verband der Ersatzkassen begrüßt die Mitgliedschaft ihrer Versicherten in der DMSG.



Foto: Stephanie Woschek

## MEHR ALS TRAINING

Mit der Diagnose MS tauchen viele Unsicherheiten und Ängste auf, die Familie, Freunde und Beruf betreffen. Oft fühlen sich Erkrankte überfordert und allein gelassen. Bei der DMSG finden Menschen mit MS und Angehörige Unterstützung, persönliche Beratung und Austausch mit anderen Erkrankten. Neben dem Funktionstraining bietet die DMSG weitere Kurse und Seminare zu verschiedensten Themen an.

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.*

Neben persönlichen Beratungsgesprächen – telefonisch, in unseren Beratungsstellen oder bei Ihnen zuhause – bieten wir außerdem:

- Geschützte Online Plattform – MS Connect
- Informationsveranstaltungen
- Patientenforen
- Offene Treffs
- Beratung bei der Familienplanung
- Therapie und Rehabilitation
- Gesprächskreise für pflegende Angehörige
- Selbsthilfegruppen in ganz Hessen
- Ausbildung für Betroffenenberater
- Betroffene beraten Betroffene
- Fahrdienstkooperationen

So möchten wir Ihnen Teilhabe im beruflichen und gesellschaftlichen Leben ermöglichen und Ihnen zu einem möglichst selbstbestimmten Leben verhelfen.

Herzlichen Dank für die Unterstützung!

### Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hessen e. V.

Team Funktionstraining  
Wittelsbacherallee 86  
60385 Frankfurt am Main  
Telefon 069 / 40 58 98-23  
funktionstraining@dmsg.de  
www.msconnect.de (Gruppe „Funktionstraining“)

#### SPENDENKONTO:

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE74 5502 0500 0007 6052 00  
BIC: BFSWDE33MNZ



# Funktionstraining

gemeinsam. aktiv. trainieren.

## Das Team Funktionstraining



Copyright: Sophie Schuler





## WAS IST FUNKTIONSTRAINING?

Funktionstraining dient der Erhaltung und Verbesserung der motorischen Funktionen. Die bewegungstherapeutischen Übungen wurden speziell für MS-Betroffene entwickelt. Die besonders geschulten Übungsleiter passen das Trainingsprogramm jeweils individuell an die Gesundheitssituation des einzelnen Teilnehmers an. Das Funktionstraining findet wöchentlich in kleinen Gruppen als Trockengymnastik oder Wassergymnastik statt.

## BESONDERHEITEN DER FUNKTIONSTRAININGSGRUPPEN

- Trainingsprogramm nach aktuellen Standards
- Kleine Gruppen
- Speziell geschulte Übungsleiter
- Berücksichtigung der individuellen Gesundheitssituation
- Teilnahme auch mit Gehhilfe / Rollstuhl
- Gemeinsamer Spaß am Sport

## WARUM FUNKTIONSTRAINING?

Durch Funktionstraining können Sie...

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

Mit dem Funktionstraining möchten wir Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität zu erhöhen und Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe anbieten.



Studien zeigen, dass sich regelmäßiger Sport und körperliches Training positiv auf den Krankheitsverlauf bei MS auswirken können. Funktionstraining als regelmäßiges angeleitetes Gruppentraining kann dabei bestimmte Körperfunktionen verbessern. Durch das gemeinsame Trainieren in der Gruppe lernen die Teilnehmer auch voneinander und können sich austauschen. Das Training in der Gruppe motiviert, ist gut für das allgemeine Wohlbefinden und die Stimmung und ist als Hilfe zur Selbsthilfe angelegt.

## SO KÖNNEN SIE MITMACHEN

Das Funktionstraining kann von Ihrem Neurologen oder Ihrem Hausarzt verordnet werden.

Bevor Sie Kontakt mit Ihrem Arzt aufnehmen, sollten Sie sich mit dem Team des Funktionstrainings in Verbindung setzen. Wir geben Ihnen gerne die Kontaktdaten der Funktionstrainingsgruppen in Ihrer Nähe. Der Einstieg ist jederzeit nach Absprache möglich.



Sie möchten selbst eine Funktionstrainingsgruppe ins Leben rufen? Ob als MS-Selbsthilfegruppe vor Ort oder als Einzelperson – wir freuen uns über neue Kontakte vor Ort. Sie haben bereits einen Trainer, einen Raum oder einige Gleichgesinnte?

Umso besser: die DMSG Hessen unterstützt Sie beim Aufbau einer neuen Funktionstrainingsgruppe.

## MELDEN SIE SICH BEI:

**Dr. phil. Stephanie Woschek**  
Telefon 069 / 40 58 98-23  
woschek@dmsg-hessen.de  
funktionstraining@dmsg.de

