

Ankündigung der SpoKs 2019

„Sportorientierte Kompaktschulung für Menschen mit Multipler Sklerose“

Liebe Sportinteressierte,

auch in diesem Jahr wird der DMSG-Landesverband Saarland e.V./DMSG-Landesverband Rheinland-Pfalz e.V. die SpoKs für MS-Betroffene (und deren interessierte Partner/Angehörige/Freunde) anbieten. Die Sportorientierte Kompaktschulung (SpoKs) für Menschen mit Multiple Sklerose (MS) ist eine Patientenschulung, die von Dr. phil. Stephanie Woschek (geb. Kersten), Dipl.-Sportlehrerin Christina Lutz, der Hochschule Fresenius, der Universität des Saarlandes und den DMSG-Landesverbänden Saarland e.V. und Rheinland-Pfalz e.V. ins Leben gerufen wurde. Seit nunmehr fast zehn Jahren wird die SpoKs in zahlreichen Landesverbänden der DMSG angeboten, durchgeführt und weiterentwickelt.

Ziele des Workshops:

- Anleitung zum selbstständigen Training durch die Vermittlung von theoretischem und praktischem Wissen in den Bereichen MS, Sport und Training, Zielsetzung und Trainingsplanung
- Selbstständiges Bewerten, Planen und optimales Durchführen des eigenen Trainings und verschiedener Trainingsmaßnahmen
- Zusammenarbeit von Menschen mit und ohne Behinderung

Inhalte des Workshops:

- Informationen zur Erkrankung Multiple Sklerose (MS)
- Bedeutung von Sport und Bewegung für MS
- Trainingsformen und deren neurobiologischen Folgen sowie therapeutischen Effekte
- Trainingsgestaltung und Goal-Setting
- Geräte- und personenunabhängiges Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining

Termine:

- Workshop (Teil 1) von Samstag, 19.10.2019 (10 - 17 Uhr) bis Sonntag, 20.10.2019 (9 - 12 Uhr)
und
 - Workshop (Teil 2) von Samstag, 16.11.2019 (10 - 17 Uhr) bis Sonntag, 17.11.2019 (9 - 12 Uhr)
- Der komplette Workshop „SpoKs“ setzt sich aus diesen beiden Wochenenden zusammen.**

Ort:

- **Gästehaus Braunshausen, Peterbergstraße 40, 66620 Nonnweiler-Braunshausen**
 - Workshop: Sporthalle des Gästehauses (dort treffen wir uns am ersten Samstag um 10 Uhr)
 - **Unterkunft:** Gästehaus Braunshausen (liegt beides direkt nebeneinander)

Teilnahmevoraussetzungen:

- Teilnahme an beiden Workshops, da diese zusammenhängend sind, wird empfohlen
- Unterschriebene Einwilligungserklärung zur Teilnahme (wird vor Beginn verschickt). Bitte zum ersten Termin mitbringen.
- Mitgliedschaft in der DMSG (MS-Erkrankte) ist erwünscht, aber nicht verpflichtend
- Übernachtung im Gästehaus Braunshausen ist möglich, dies kann im Gästehaus oder in der Geschäftsstelle der DMSG gebucht werden (Zimmerkontingent ist reserviert).

Sie können NICHT an dem Workshop teilnehmen, wenn Sie

- einen akuten Schub, einen akuten Infekt oder sonstige Erkrankungen haben, die gegen eine sportliche Aktivität sprechen.

Leistungen:

- Schulung und Schulungsmaterialien
- Kleinen Mittagsimbiss und Getränke

Eigenleistung:

- Seminarteilnahme: insgesamt 20 €/Person für beide SpoKs-Wochenenden
- An- und Abreise
- Ggf. Übernachtung, Abendessen etc.

Was Sie für den Workshop mitbringen sollten:

- **Bequeme Kleidung**, mit der Sie sich gut bewegen können. Es muss keine spezielle Sportbekleidung sein. Die Sporthalle ist nicht sehr warm. Bitte bringen Sie sich daher etwas **Warmes zum Überziehen** mit.
- **Bequeme und saubere Schuhe** für die Halle.
- Nach Absprache mit den anderen Teilnehmern, würden wir eventuell auch ins Freie gehen. Bitte auch dafür entsprechende Kleidung und Schuhe mitbringen.
- Matten und Übungsmaterial stellen wir zur Verfügung.
- Unterschriebene **Einverständniserklärung**

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und auf zwei schöne bewegungsreiche Wochenenden mit Ihnen!

Kontakt für Anmeldung oder Fragen:

Dr. phil. Stephanie Woschek | MA Sportwissenschaftlerin
Tel. 0177 570 89 61 | trainer@spoks-ms.de

Birgit Dewes, DMSG LV Saarland e.V.
Tel. 0681 – 379100 | info@dmsg-saarland.de