

Ankündigung des

SpoKs – Refresherkurs

Sportorientierte Kompaktschulung für Menschen mit Multiple Sklerose

Liebe ehemaligen SpoKs-Teilnehmer/innen,

wie jedes Jahr wird es auch 2019 das Angebot der DMSG, Landesverband Saarland e.V./DMSG, Landesverband Rheinland-Pfalz e.V. geben, ein SpoKs-Auffrischkurs anzubieten, um ehemaligen SpoKs-Teilnehmern/innen (und deren Angehörige/Partner) (neue) Erkenntnisse, Erfahrungen sowie theoretische und praktische Inhalte zu Sport bei MS zu vermitteln.

Neben der Auffrischung theoretischer und praktischer Schulungsinhalte möchten wir den Termin auch zum Erfahrungsaustausch und Wiedersehen aller ehemaligen SpoKs-Teilnehmer/innen nutzen.

Termin:

- Samstag, 07.09.2019 (10-17 Uhr) bis Sonntag 08.09.2019 (09-12 Uhr)

Ort:

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

Teilnahmevoraussetzungen:

- Unterschriebene Einwilligungserklärung zur Teilnahme (siehe anbei). Bitte Workshop-Beginn mitbringen.
- Mitgliedschaft in der DMSG (MS-Erkrankte) ist erwünscht, aber nicht verpflichtend
- Übernachtung im Gästehaus Braunshausen ist möglich, dies sollte eigenständig in Braunshausen gebucht werden (unter Angabe: DMSG Sportkurs!). Wenn Sie Hilfe bei der Reservierung benötigen melden Sie sich gerne in der DMSG Geschäftsstelle.

Du solltest NICHT an dem Workshop teilnehmen, wenn Du

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

Leistungen:

- Schulung und Schulungsmaterialien
- Kleiner Mittagsimbiss und Getränke

Eigenleistung:

- Seminarteilnahme: 10 €/Person für das SpOKs-Refresher-Wochenende
- An- und Abreise
- Ggf. Übernachtung, Abendessen etc.

Was Du für den Workshop mitbringen solltest:

- **Bequeme Kleidung**, mit der Du Dich gut bewegen kannst. Es muss keine spezielle Sportbekleidung sein. Die Sporthalle ist nicht sehr warm. Bitte bringe Dir daher etwas **Warmes zum Überziehen** mit.
- **Bequeme und saubere Schuhe** für die Halle (Helle Sohlen).
- 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**

Natürlich darfst Du zum SpOKs-Refresher auch Deinen Partner/Deine Partnerin oder einen Angehörigen/eine Angehörige oder einen Freund/eine Freundin mitbringen. Wir freuen uns sehr darauf viele begeisterte SpOKsler/innen wiederzusehen!

Bitte gib bis zum 01.09.2019 Bescheid, ob Du/ihr teilnimmst/teilnehmt oder nicht teilnimmst/teilnehmt.

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

Gästehaus Braunshausen
Tel. 06873 / 6686-0 | info@gaestehaus-braunshausen.de