

Gezielt nach Plan, nicht übertreiben

Schnuppertag in der Neurowerkstatt / Weitere Termine im Herbst

Ellen Biegi ist höchst konzentriert. Sie ist aus ihrem Rollstuhl aufgestanden und geht am Arm von Inke Reinhardt von der Darmstädter Beratungsstelle über die Sportmatte. Quer durch den ganzen Raum.

Bei jedem Schritt soll sie das Knie anwinkeln und den Fuß wieder absetzen. Eine lange Bahn hin und zurück. Dann folgt die nächste Übung, die Sporttherapeutin Mareike Schwed den 15 Teilnehmern am Schnupperkurs „Bewegung und Sport mit MS“ in Kooperation mit der DMSG Hessen in der Neurowerkstatt Pfungstadt demonstriert.

Es sind leicht zu merkende Übungen, die die promovierte Sportwissenschaftlerin während des zweistündigen Schnuppertrainings zeigt. Sie möchte, dass die MS-Betroffenen einen ersten Eindruck bekommen, welche Form von Bewegung für sie trotz der durch die Multiple Sklerose verursachten Einschränkungen mög-

lich ist. Denn Forschungsergebnisse belegen, dass gezieltes sportliches Training sich positiv auf die MS-Erkrankung und das Nervensystem auswirkt, so Schwed. Durch ausgewählte Übungen und einen individuell abgestimmten Trainingsplan lassen sich Gleichgewicht, Gangbild, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern und so die alltägliche Mobilität und eigene Lebensqualität erhöhen.

„Ich muss etwas für meine Bewegung tun. Deshalb bin ich heute gekommen, um hinein zu schnuppern, was möglich ist“, erklärt Ellen Biegi aus Reinheim. Ähnlich äußern sich die übrigen Teilnehmer. „Das ist eine tolle Aktivität. Es ist wichtig, trotz der Multiplen Sklerose Sport zu machen, aber auch darauf zu achten, sich nicht zu überfordern“, sagt Susanne Meyer-Scheffel aus Rosbach. Auch Alexa Michopoulos aus Wiesbaden ist angetan: „Ich möchte für mich spüren, was machbar ist.“



Ellen Biegi (li.) bei den Gangübungen – mit Unterstützung von Inke Reinhardt.

Was machbar ist, ist individuell verschieden. Auch, was das Ziel des Trainings ist, was für ein Trainingstyp man selbst ist und wo die Grenzen der Belastbarkeit sind. Darauf weist Mareike Schwed hin: „Bin ich erschöpft? Habe ich zu viel gemacht? Man muss das richtige Trainingsmaß für sich entwickeln.“ *Sonja Thelen*

In 2016 bietet Mareike Schwed am **18./19. Juni, 24./25. September** und am **26./27. November** Wochenendschulungen an. Am **1. September** und **24. November** starten zehnwöchige Schulungsreihen. Versicherte der Techniker Krankenkasse können nach Kursende 85 Prozent der Kosten zurückerhalten. Einen weiteren Schnupperkurs gibt es am **30. September** dank der finanziellen Unterstützung durch den Darmstädter Freundeskreis. Weitere Infos unter Tel. (06157) 9558529 und www.neurowerkstatt.de.



Mareike Schwed (hinten) erläutert den Teilnehmern, was sie während des Schnupperkurses erwartet.