

MS Regional Treffpunkt für Betroffene

Info der Regionalgruppe Bewegung & Sport Bern und Thun



Wir sind ...

... Ansprechpartner für MS-Betroffene in den Regionen Bern und Thun, die gemeinsam Bewegung und Sport erleben wollen.

Wir organisieren ...

... Bewegungs- und Sportstunden in Bern und Thun und die Möglichkeit, andere MS-Betroffene mit gleichen oder ähnlichen Interessen und Fähigkeiten kennen zu lernen. Die Bewegungs- und Sportstunden leben vom Gemeinschaftserlebnis und sind eine optimale Ergänzung zu therapeutischen Massnahmen und eine Motivation für regelmässiges Bewegen. Es gibt Anregungen und Ideen für das persönliche Training und jede Menge Spass und Vergnügen. Damit tragen wir zum Erhalt und zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

Unser Motto «jeder wie er kann»

Die Abende bieten spannende und interessante Übungen aus den Bereichen Sensomotorik, Stabilität, Koordination, (Rumpf-)Kraft und Ausdauer. Die Übungen werden in der Gruppe und von jedem individuell ausgeführt. Gemeinsam wird an den Fähigkeiten gearbeitet und dabei gelernt, sich zu TRAUEN und zu VERTRAUEN. Dabei steht das Motto «JEDER WIE ER KANN» im Vordergrund. So werden die Grenzen jedes einzelnen respektiert und die erfahrenen Kursleiter gehen individuell auf die Teilnehmenden ein. Alle Übungsformen haben das Ziel, dass die Teilnehmenden mehr Sicherheit für den Alltag und für sportliche Aktivitäten gewinnen.

Wir sind für Sie da!

Wir treffen uns ...

... alle ein bis zwei Wochen für eine Stunde Bewegung und Sport ...

... in Bern

Freitags von 18.15 bis 19.30 Uhr

Turnhalle Anna Seiler Haus des Inselspitals Bern

Freiburgstrasse, Eingang 2, EG Raum 41

... in Thun

Donnerstags von 18.15 bis 19.30 Uhr

Grundbacher Turnhalle, Burgstrasse 4, 3600 Thun

Die genauen Daten und Informationen geben wir auf Anfrage per Mail gerne bekannt. Unkostenbeitrag pro Abend 10 Franken.

Das Angebot richtet sich an MS-Betroffene, die in der Lage sind, mindestens 20 bis 30 Minuten ohne Hilfsmittel zu gehen.

Unsere Kursleitung ...

... besteht aus Neurophysiotherapeuten, Sportlehrer, etc.

Die Koordination erfolgt durch David Koller er ist dipl. Sport-

lehrer II ETHZ, dipl. Trainer, etc. Er hat jahrelange Erfahrung im

Breiten-, Leistungs- und Spitzensport, zudem ist er selbst betroffen.

Wir gehören ...

... zur Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft.

Sie unterstützt uns aktiv in unserer Arbeit zugunsten der

MS-Betroffenen in der Region Bern und Thun.

Ansprechpersonen

Bei Fragen zur Regionalgruppe stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Rosmarie Heiniger

Kontaktperson und Organisatorin Bern

T 079 508 50 24, heirose@bluewin.ch

Alain Maradan

Organisator Thun

T 079 789 48 38, alain.maradan@gmx.ch

David Koller

Sportlicher Leiter

T 079 251 15 58, daevukoller@bluewin.ch

Die Finanzierung der Aktivitäten der Regionalgruppe erfolgt soweit möglich durch direkte Spenden.

Spendenkonto der Regionalgruppe Bewegung & Sport Bern und Thun:
PostFinance, IBAN CH96 0900 0000 8010 2994 7

Bei Diagnose MS hilft die MS-Infoline 0844 674 636
(Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr)

Für eine persönliche Beratung im MS-Zentrum oder in einer unserer MS-Sozialberatungen in Ihrer Nähe vereinbaren Sie einen Termin über unsere MS-Infoline 0844 674 636.



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich

T 043 444 43 43, F 043 444 43 44, PK 80-8274-9

info@multiplesklerose.ch, www.multiplesklerose.ch