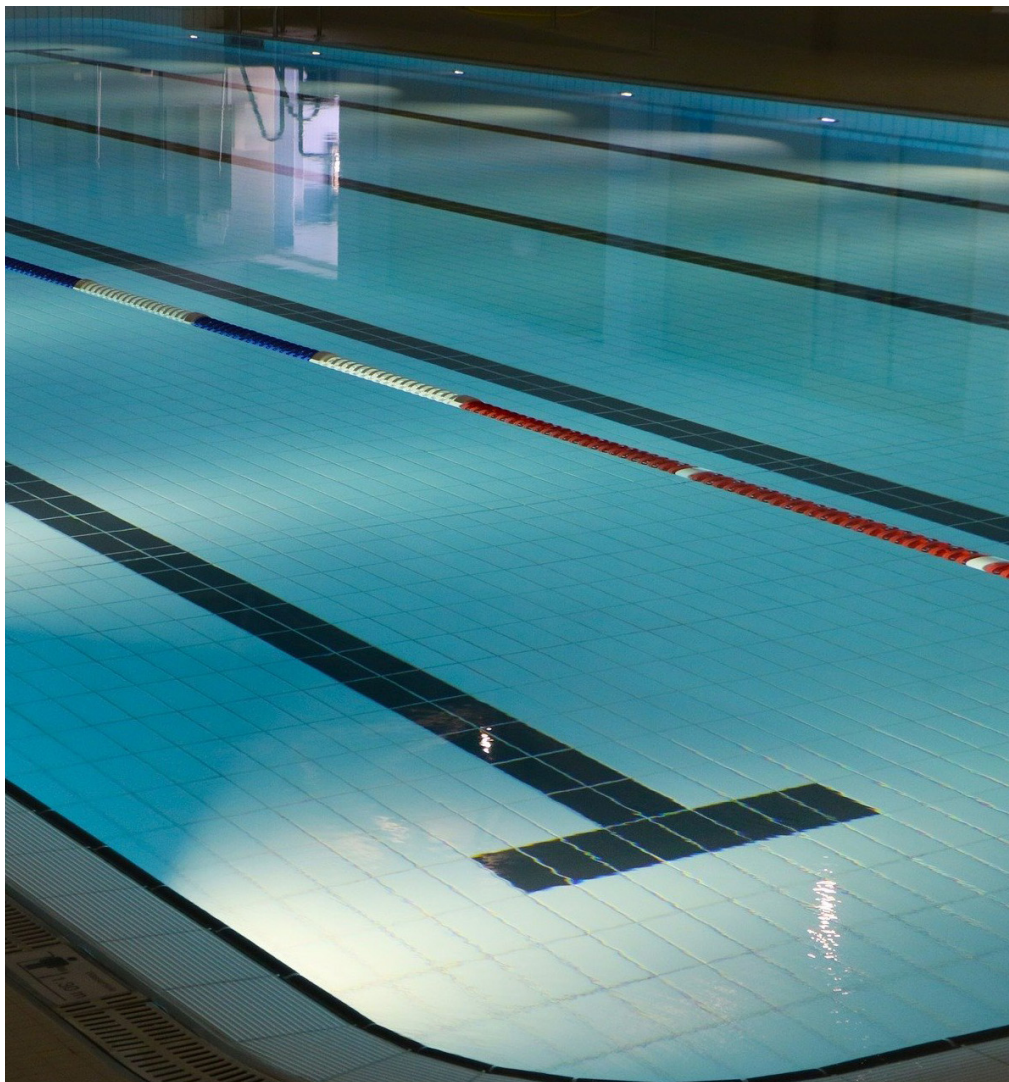


MS Regional Schwimmen für Betroffene

Info der Regionalgruppe Graubünden



damit es besser wird



Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft

Muskulatur schonen Beweglichkeit verbessern

Die Fortbewegung an Land bedeutet für viele MS-Betroffene Schwerarbeit. Regelmässiges Schwimmen wurde nachweislich zur Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit und Mobilität erklärt.

Durch den Wasserwiderstand und die Entlastung vom Eigengewicht können sich MS-Betroffene leichter bewegen und schulen dabei gleicherweise Gehen und Gleichgewicht. Der erhöhte Wasserdruck wirkt sich zusätzlich positiv auf die Atmungsorgane (erhöhter Atemwiderstand), das Herz und die Gefässe aus. Menschen mit MS sollen und dürfen sich aktiv fordern.

Um den Wassersport für MS-Betroffene zu fördern, bietet die Regionalgruppe Graubünden wöchentlich Schwimmkurse an:

Datum: ab Dienstag, 25.08.2020, wöchentlich

Zeit: 12.00 - 13.00 Uhr

Ort: Schwimmbad Sportanlage Sand, Sandstrasse 35, 7000 Chur

Kontakt: Martina Tomaschett, 076 662 40 24

Wir freuen uns auf Sie!

Spendenkonto der Regionalgruppe Graubünden:
PostFinance, IBAN CH32 0900 0000 7001 0065 9

Die Regionalgruppe Graubünden ist Teil der:

Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich

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

info@multiplesklerose.ch, www.multiplesklerose.ch

