

MS Regional-Treffpunkt für Betroffene

Info der Regionalgruppe Bewegung & Sport Winterthur



damit es besser wird



Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft

Wir sind...

eine engagierte Anlaufstelle für MS-Betroffene im Raum Winterthur, die gemeinsam Sport treiben, sich austauschen und motivieren möchten.

Unser Motto: «Jede oder jeder wie er oder sie kann»

Wir wollen...

Bewegung erleben – im eigenen Tempo, mit Freude und Vertrauen. Wir fördern individuelle Fähigkeiten, stärken das Selbstvertrauen und schaffen Raum für Austausch. Unsere Angebote ergänzen therapeutische Massnahmen sinnvoll.

Wir organisieren...

regelmässige Bewegungs- und Sportstunden in Winterthur. Dabei steht das Gemeinschaftserlebnis im Vordergrund.

Du bekommst Anregungen für dein persönliches Training, neue Impulse – und jede Menge Spass.

Dich erwarten abwechslungsreiche Übungen aus Sensomotorik, Koordination, (Rumpf-)Kraft, Stabilität und Ausdauer.

Unsere erfahrene Kursleiterin Anna Maria Hasslinger (Sporttherapeutin mit Zusatzausbildungen in Orthopädie/Rheumatologie, Krebsrehabilitation und Nachsorge) geht individuell auf die Teilnehmenden ein. Alle Übungsformen haben das Ziel, dass die Teilnehmenden mehr Sicherheit für den Alltag und für sportliche Aktivitäten gewinnen.



Wir treffen uns...

jede zweite Woche montags, 17.30–18.30 Uhr, in der Kleinturnhalle der Maurerschule, Winterthur. Unkostenbeitrag: CHF 10.– pro Abend.

Die Teilnahme ist für MS-Betroffene gedacht, die mindestens 20–30 Minuten ohne Hilfsmittel gehen können. Die genauen Termine und weitere Infos senden wir auf Anfrage gerne per Mail.

An den übrigen Montagen turnen wir per Zoom (CHF 5.–).

Die Zoom-App und Zugangsdaten stellen wir bei Interesse zur Verfügung.

Wir freuen uns...

über neue Mitglieder, die sich gerne regelmässig bewegen und sich in einer Gruppe Gleichgesinnter wohlfühlen.

Mit freundlicher Unterstützung durch

**DR. HERMANN
SCHMIDHAUSER
STIFTUNG**

Wir gehören zur Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft.



Sie unterstützt uns aktiv in unserer Arbeit zugunsten der MS-Betroffenen im Bereich Bewegung & Sport.

Ansprechperson

Bei Fragen zu unserer Regionalgruppe sind wir gerne für Sie da:

Marena Rossi

Kontaktperson

M 079 815 02 65

Anna Maria Hasslinger

Kursleiterin

T 078 774 10 01

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

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

Spendenkonto der Regionalgruppe Bewegung & Sport Winterthur:

IBAN CH13 0900 0000 1561 5575 0

Unsere Fachpersonen beraten Sie kompetent und kostenlos zu allen Fragen rund um MS.



MS-Infoline 0844 674 636

Mo. - Fr. 9.00 - 13.00 Uhr

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Brandrietstrasse 31, 8307 Effretikon, T 043 444 43 43

info@multiplesklerose.ch, www.multiplesklerose.ch

IBAN CH04 0900 0000 8000 8274 9

