

Bewegung, Freude und Geselligkeit sind garantiert

Montag, 12. Mai 2025

[FORTE Magazin](#)

In den insgesamt sechs Regionalgruppen «Bewegung & Sport» stärken Menschen mit MS durch gezielte Übungen ihre Sicherheit im Alltag, begleitet von erfahrenen Kursleitungen und unter dem Motto «Alle wie sie können». Das Angebot richtet sich an Betroffene, die noch ohne Hilfsmittel unterwegs sein können. Eine Kursleiterin und drei Teilnehmende berichten von ihren Erfahrungen.

Ines (45) lebt seit 20 Jahren mit MS, Ruedi Wicki (56) seit 30 Jahren. Die beiden haben sich an einer MS-Infoveranstaltung kennen und lieben gelernt. Sie sind seit 13 Jahren zusammen und mittlerweile verheiratet. Mit dem E-Bike erkunden sie gemeinsam die Umgebung, klopfen gerne einen Jass und sind in der Regionalgruppe Bewegung & Sport Luzern dabei.

Ines und Ruedi, seit wann nutzt ihr das Angebot der Regionalgruppe Bewegung & Sport Luzern?

Ines: Durch einen Kollegen, der Sportlehrer und ebenfalls MS-betroffen ist, bin ich 2010 zur Gruppe gestossen. Die Idee für die Regionalgruppen Bewegung & Sport ist ursprünglich aus der Abschlussarbeit einer Schülerin entstanden und fester Teil des Angebots der MS-Gesellschaft geworden. Etwas später bei einer MS-Infoveranstaltung habe ich zufällig mitbekommen, wie Ruedi mit jemandem über Sport und Fitness bei MS sprach und meinte: «Ich kenne da was Besseres». So ist er 2012 zur Gruppe gestossen.»

Was bringt euch die Teilnahme persönlich?

Ruedi: Bewegung ist für viele Betroffene ein wichtiger Bestandteil der MS-Therapie und eine wertvolle Ergänzung zur Physiotherapie, um die körperlichen Fähigkeiten zu erhalten. Ein persönliches Beispiel: Ich war letzten Oktober zum ersten Mal für drei Wochen in der Reha und konnte dort intensiv trainieren. Vorher schaffte ich es gerade mal, 15 Minuten am Stück zu gehen. Längere Strecken waren schwierig, weil die Beine nicht mehr mitmachten. Heute kann ich wieder 45 Minuten bis zu einer Stunde gehen – mit oder ohne Pausen, je nach Tagesform. Und was bei der Regionalgruppe Bewegung & Sport Luzern genauso zählt: das Zwischenmenschliche. Gemeinsam am gleichen Strang zu ziehen, motiviert ungemein.

Margrit Pfiffner (73) lebt seit Oktober 2008 mit der definitiven MS-Diagnose, doch erste Krankheitssymptome zeigten sich bereits Jahre zuvor. Zusammen mit ihrem Mann führte sie noch bis 2011 ein Restaurant, und dies über viele Jahre.

Margrit, wie bist du auf das Angebot von «Bewegung & Sport» gestossen?

Ich bin über einen Kollegen, der selbst MS hat, zur Regionalgruppe Bewegung & Sport Winterthur gekommen und mittlerweile seit neun Jahren dabei.

Was bringt dir deine Teilnahme persönlich?

Das Training alle zwei Wochen ist mein persönliches Highlight, auf das ich mich jedes Mal freue. Es tut gut, mich zu bewegen – in meinem Rahmen, so gut es eben geht – und gemeinsam mit Gleichgesinnten aktiv zu sein.

Unsere Kursleiterin ist sehr einfühlsam, und alle führen die Übungen so aus, wie es ihren eigenen Möglichkeiten entspricht. Wer möchte, kann die Übungen auch im Sitzen auf einem Hocker machen. Das Training stärkt meine Beinmuskulatur und hilft mir, beweglich zu bleiben. Ich versuche generell, in Bewegung zu bleiben, gehe einmal pro Woche in die Physiotherapie und nehme Treppen, wo immer es möglich ist. Nach dem Training gehen wir jeweils zusammen etwas trinken und es ist einfach schön, sich regelmässig zu sehen.

Irene Härdi ist seit ihrer Kindheit sportbegeistert und gehört seit Stunde Eins zur Regionalgruppe Bewegung & Sport Aargau – als engagierte Kursleiterin. Heute ist sie zwar «nur» noch als Aushilfe im Einsatz, aber weiterhin mit ganzem Herzen dabei. Verheiratet und Mutter von zwei Töchtern, bringt sie ihre Erfahrung und Energie mit viel Leidenschaft in die Bewegungskurse ein.

Irene, wie ist es zu deinem Engagement gekommen?

Während meines Sport-Studiums mit Ausrichtung Rehabilitation und Prävention befassten wir uns auch mit der Frage, wie Bewegung und Sport an unterschiedliche Bedürfnisse angepasst werden können – insbesondere bei Menschen mit Einschränkungen. Ich fand es schon damals faszinierend, Menschen für Bewegung zu begeistern, denen es nicht so leichtfällt oder die vielleicht keinen Zugang zu herkömmlichen Kursen haben.

Ein Studienkollege brachte mich schliesslich mit der Kontaktperson der heutigen Regionalgruppe Bewegung & Sport Aargau in Verbindung. Es brauchte nicht viel Überzeugung – ich war sofort Feuer und Flamme. Im Oktober 2013 führten wir dann das erste Training durch.

Welche Beobachtungen sind dir besonders in Erinnerung geblieben?

Besonders eindrücklich ist es, die Entwicklung der Teilnehmenden über längere Zeit zu beobachten. Es freut mich immer, wenn sich Übungen regelmässig wiederholen lassen. Ich bin nicht nur offen für Neues, sondern finde es genauso wichtig, bewährte Übungen – gerade in den Bereichen Gleichgewicht und Kraft – immer wieder einzubauen.

Ein schönes Beispiel ist das Training mit Balancebrettern: Anfangs konnte kaum jemand darauf stehen, ohne sich festzuhalten. Heute stehen viele frei darauf und

spielen sich sogar Bälle zu – das ist unglaublich schön zu sehen. Wenn neue Teilnehmende dazukommen und dieselben Übungen zum ersten Mal ausprobieren, wird einem wieder bewusst, wie anspruchsvoll sie eigentlich sind.

Auch ausserhalb der Turnhalle erleben wir gemeinsam Sportliches – zum Beispiel beim Klettern. Eine Teilnehmerin war anfangs überzeugt, das sei nichts für sie. Und am Ende war gerade sie die Begeistertste von allen. Sie hätte nie gedacht, dass ihr das so viel Freude machen würde.

Inwiefern hilft das Angebot «Sport und Bewegung» den Teilnehmenden mit MS?

Wir trainieren einmal pro Woche für 75 Minuten. Auch wenn aus wissenschaftlicher Sicht damit keine riesigen Fortschritte zu erwarten sind, lässt sich der aktuelle Zustand gut erhalten. Studien zeigen zudem, dass motorisch-kognitive Übungen nicht nur den Körper, sondern auch den Geist stärken: Sie fördern Konzentration, Aufmerksamkeit und wirken sich positiv auf die psychische Verfassung aus. Und wenn man mal in einem Tief steckt, hilft die Gruppe mit, einen aufzufangen. Denn es geht nicht nur um körperliche Fähigkeiten – genauso wichtig sind Gemeinschaft und Motivation, die daraus entstehen.

Wer sich in einer Gruppe wohlfühlt, in der das Motto «Alle wie sie können» gelebt wird, traut sich eher, Neues auszuprobieren. Oft entstehen dabei Erfahrungen, die man alleine zu Hause nie gemacht hätte. Auch der Austausch untereinander spielt eine grosse Rolle. Nach dem Training gehen die Teilnehmenden oft noch gemeinsam etwas trinken – dieses Miteinander ist genauso wichtig wie das Training selbst.

Unser Leitungsteam ist inzwischen gut aufgestellt – mit Fachpersonen aus Physiotherapie und Sport, die sich im Zweiwochenrhythmus abwechseln und so immer wieder neue Impulse setzen. Ich selbst bin mittlerweile nur noch als Aushilfe dabei. Wir achten darauf, die Übungen individuell anzupassen – je nach Bedarf einfacher oder herausfordernder. Unsere Gruppe ist bunt gemischt – von unter 30- bis über 60-Jährigen – und im Schnitt sind 8 bis 10 Personen pro Woche dabei. Neue Teilnehmende sind jederzeit herzlich willkommen. Voraussetzung ist, dass man noch ohne Gehhilfe mobil ist. In Kombination mit Physiotherapie ist «Bewegung & Sport» eine ideale Ergänzung.

Hat sich etwas im Lauf der Zeit verändert mit Blick auf das Training?

Ja, ich finde es spannend, wie sich im Laufe der Zeit vieles verändert hat. Als wir vor bald 12 Jahren mit unserer Gruppe gestartet sind, galt aus wissenschaftlicher Sicht noch: lieber zurückhaltend trainieren, um keine Verschlechterung der Symptome zu riskieren. Heute weiss man dank klarer Evidenz, dass MS-Betroffene durchaus auch intensiver trainieren dürfen. Natürlich braucht es dabei ausreichend Erholungsphasen – aber es ist schön zu sehen, dass man sich auch mal fordern darf. Diese Erkenntnisse haben auch unser Training geprägt: Wir versuchen heute, die Teilnehmenden etwas mehr zu fordern.

Leben Sie mit MS und möchten in eine Regionalgruppen der MS-Gesellschaft reinschnuppern? [Jetzt mehr erfahren!](#)

Schweiz. MS-Gesellschaft, Brandrietstrasse 31, 8307 Effretikon

Tel. 043 444 43 43 | info@multiplesklerose.ch | www.multiplesklerose.ch