



Live-Event  
vor Ort und  
Live-Stream

MS – Sport & Bewegung im Fokus

## **EINLADUNG ZUM 7. MS-GESUNDHEITS- FORUM**

Mittwoch, 10. April 2024  
13.45 – 17.00 Uhr

Mehrzweckhalle, Rehaklinik Zihlschlacht

# EINLADUNG ZUM 7. MS-GESUNDHEITSFORUM «MS – SPORT & BEWEGUNG IM FOKUS»

Liebe MS-Betroffene, Angehörige und Interessierte

Wir freuen uns ausserordentlich, Sie zum 7. MS-Gesundheitsforum «Sport & Bewegung im Fokus» einzuladen. Die Veranstaltung wird auch dieses Jahr vor Ort, wie auch als Live-Stream-Event stattfinden, um trotz räumlicher Distanz die Teilnahme an dem spannenden Programm zu ermöglichen. Das heisst, Sie haben die Möglichkeit, bequem von Zuhause aus «live» bei unserer Veranstaltung mit dabei zu sein.

Bei dem diesjährigen MS-Gesundheitsforum stehen Sport und Bewegung im Mittelpunkt. Sie erfahren, wie wichtig körperliche Aktivität für die Gesundheit ist und wie Sie diese in Ihren persönlichen Alltag integrieren können. Es werden verschiedene Aspekte von Sport und Bewegung beleuchtet, um ein aktiveres Leben führen zu können.

Sind Sie neugierig geworden? Dann freuen wir uns über Ihre Teilnahme. Ihre Fragen können Sie uns bereits bei der Anmeldung zum MS-Gesundheitsforum mitteilen oder direkt während der Fragerunde vor Ort stellen.

**Dr. med. Daniel Zutter**

**Dr. med. Claudia Baum**



Ärztlicher Direktor  
Rehaklinik Zihlschlacht



Leitende Ärztin  
Rehaklinik Zihlschlacht

Wir danken pro humanis für die finanzielle Unterstützung.



## PROGRAMM: MITTWOCH, 10. APRIL 2024

**13.00 Uhr** **Türöffnung Mehrzweckhalle**

**13.45 Uhr** **Offizielle Eröffnung**

Prof. Dr. med. Karsten Krakow Chefarzt und  
Stv. Ärztlicher Direktor, Rehaklinik Zihlschlacht

**Grusswort Schweizerische  
MS-Gesellschaft**

Susanne Kägi, Co-Bereichsleiterin Beratung der  
Schweiz, Multiple Sklerose Gesellschaft

**14.00 Uhr** **Können und/oder sollten  
MS-Betroffene Sport treiben?**

Dr. med. Lutz Achtnichts  
Oberarzt Neurologie Kantonsspital Aarau

**14.30 Uhr** **Gehen & Verstehen**

Peggy Tiebel, Stv. Abteilungsleiterin Robotik-  
und Sporttherapie und Rehakoordinatorin  
Rehaklinik Zihlschlacht

**15.00 Uhr** **Sportmöglichkeiten bei PluSport  
Schweiz**

PluSport Behindertensport Schweiz, Reto Planzer,  
Stv. Leiter Inklusion, Bildung und Sport

**15.15 Uhr** **Kaffee und Zvieri für Teilnehmende**

**16.00 Uhr** **Bewegungsübungen mit Musik**

Sporttherapie  
Rehaklinik Zihlschlacht

**16.15 Uhr** **MS-Portrait**

Doris Rohner, MS-Betroffene

**16.30 Uhr** **Fragen- und Diskussionsrunde**

**17.00 Uhr** **Ende des Gesundheitsforums**

## REFERIERENDE UND INFORMATIONSTÄNDE

**DR. MED. CLAUDIA BAUM**

Leitende Ärztin  
Rehaklinik Zihlschlacht

**MODERATION**

**DR. MED. LUTZ ACHTNICHTS**

Oberarzt Neurologie  
Kantonsspital Aarau

**REFERAT**

**PROF. DR. MED.  
KARSTEN KRAKOW**

Chefarzt der neurologischen  
Rehabilitation und der Früh-  
rehabilitation, Stv. Ärztlicher  
Direktor, Facharzt für Neurologie  
Rehaklinik Zihlschlacht

**BEGRÜSSUNG**

**SUSANNE KÄGI**

Co-Bereichsleiterin Beratung  
der Schweiz  
Multiple Sklerose Gesellschaft

**GRUSSWORT  
MS-GESELLSCHAFT**

**PEGGY TIEBEL**

Stv. Abteilungsleiterin Robotik- und  
Sporttherapie und Rehakoordina-  
torin, Rehaklinik Zihlschlacht

**REFERAT**

**RETO PLANZER**

Stv. Leiter Inklusion, Bildung und  
Sport, PluSport Behindertensport  
Schweiz

**REFERAT**

## INFORMATIONSTÄNDE

MS-Gesellschaft, PluSport, MS Register, Regionalgruppe Thurgau  
und die junge Gruppe «Insieme», HASE Bikes, Rehaklinik Zihl-  
schlacht (Ernährungsberatung, Sporttherapie, Neuro-Urologie)

## INFORMATION ZUR FILMAUFZEICHNUNG

Die Veranstaltung wird gefilmt. Wir freuen uns, die Referate nach der Veranstaltung als Videobeiträge auf unserer Website zur Verfügung zu stellen.



## ANMELDUNG

### Anmeldeschluss

Live-Event: Mittwoch, 27. März 2024

Live-Stream: Montag, 8. April 2024

Der Anlass ist kostenlos

Gerne mit dem beigelegten Anmeldeformular

**oder** direkt über unser Onlineformular

[www.rehaklinik-zihlschlacht.ch/infotagung](http://www.rehaklinik-zihlschlacht.ch/infotagung)



Scan mich!

## IHR WEG ZUM 7. MS-GESUNDHEITSFORUM

### Anreise mit dem Auto

Für Gäste und Angehörige stehen auf dem Areal der Rehaklinik Zihlschlacht Parkplätze zur Verfügung.

### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Die Rehaklinik Zihlschlacht ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Die Bushaltestelle «Rehaklinik» befindet sich unmittelbar vor der Klinik.



Rehaklinik Zihlschlacht · Hauptstrasse 2 · 8588 Zihlschlacht · T +41 71 424 33 33 · [info@rehaklinik-zihlschlacht.ch](mailto:info@rehaklinik-zihlschlacht.ch) · [www.rehaklinik-zihlschlacht.ch](http://www.rehaklinik-zihlschlacht.ch)