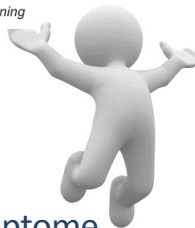


Sie wollen...



- ...durch individuelles Training Ihre **Leistungsfähigkeit verbessern?**
- ...durch **gezieltes Training** Ihre Symptome mindern?
- ...ein **flexibles Training**, das auf Sie abgestimmt ist?
- ...einen **Trainer**, der die Besonderheiten und Vielschichtigkeit Ihrer Krankheit kennt?
- ...großen **Kostenaufwand meiden?**

**Dann ist unser internetbetreutes Training das Richtige für Sie!**

Mit dem e-Training haben Sie die Möglichkeit, **zeitsparend und flexibel in den eigenen vier Wänden** zu trainieren und eine **professionelle, individuelle Betreuung** durch Ihren persönlichen Trainingstherapeut zu genießen!

**Anerkannt und unterstützt von vielen Krankenkassen!**

(als Patientenschulungsmaßnahme, §43 SGB V)

**Starten Sie JETZT!**

Mehr Informationen auf

[www.ms-intakt.de](http://www.ms-intakt.de)



oder eine email senden an

[info@ms-intakt.de](mailto:info@ms-intakt.de)

*Wir sind für Sie da*

**Dr. Alexander Tallner**  
Dipl.-Sportwissenschaftler



**Rabea Trumpp**  
Dipl.-Sportwissenschaftlerin,  
Physiotherapeutin



# Multiple Sklerose – fit durch körperliches Training



**Sie trainieren zu Hause, wir betreuen Sie über das Internet!**

**Individuelle Trainingspläne,  
erstellt von Sportwissenschaftlern/  
Sporttherapeuten**

## Wie funktioniert das Training?

Anhand eines Interviews zu Gesundheitszustand und Trainingszielen wird ein persönlicher Trainingsplan erstellt. Dann weist Sie Ihr persönlicher Trainings-therapeut in den Trainingsplan ein. Ihre Rückmeldungen zum Training erfolgen über die Internetplattform. So kann die Effektivität des Trainings ermittelt und sichergestellt werden.

Für spürbare Erfolge genügt meist ein 30minütiges Training an zwei bis drei Tagen in der Woche. Um Ihr Wohlbefinden umfassend zu stärken, nutzen wir ein ganzheitliches Training mit Ausdauer, Kräftigungs- und Gleichgewichtsanteilen.

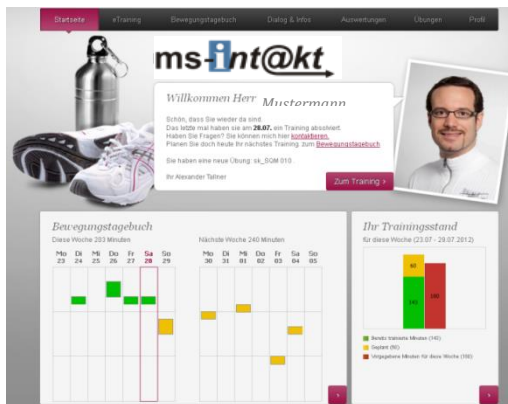
## Nutzen Sie die Vorteile des e-trainings:

- Bequem von zu Hause aus
- Nur Internetanschluss notwendig
- kein Termindruck
- keine Anfahrtswege
- keine kostspieligen Trainingsgeräte
- professionelle, individuelle Betreuung

## Für Sie erprobt!

Das Trainingskonzept **ms-int@kt** (internetbetreute Aktivierung zu körperlichem Trainning bei Personen mit Multipler Sklerose) wurde am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen entwickelt.

Dort wurde auch die Wirksamkeit des Programms in wissenschaftlichen Studien bestätigt. Dabei wurde die Trainingssoftware kontinuierlich weiterentwickelt, um Planung und Durchführung von Bewegungsaktivitäten so einfach, effektiv und anschaulich wie möglich zu machen.



## Bewegung tut Leib und Seele gut!

Sportlich aktiv sein – die Bedeutung für die Gesundheit ist bekannt. Auch bei MS sind die positiven Wirkungen von Sport und körperlichem Training in wissenschaftlichen Studien gut nachgewiesen:

- Es können Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht sowie Lebens-qualität verbessert werden
- Krankheitssymptome wie Fatigue oder Depressionen können positiv beeinflusst werden
- Das Wohlbefinden kann gesteigert werden

Eine Befragung von 98 Teilnehmern zeigt ähnliche Effekte bei ms-intakt:

