DMSG-Funktionstraining

Das Projektteam Funktionstraining, Dr. Stephanie Woschek, Nadine Scholl und Charlotte Klump, freut sich sehr, dass das Angebot des DMSG-Funktionstrainings bundesweit angeboten wird. *„So können wir noch mehr Menschen mit MS die Möglichkeit geben, wöchentlich unter fachlicher Anleitung zu trainieren“*, so Projektleitung Stephanie Woschek.

Das Projekt Funktionstraining der DMSG Hessen startete bereits im Jahr 2019 mit großem Erfolg. Der Landesverband hat das Funktionstraining in Kooperation mit der Hochschule Fresenius und mit der maßgeblichen Unterstützung der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung speziell so konzipiert, dass es auf Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie MS zugeschnitten ist. Das Funktionstraining ist ein wöchentlich stattfindendes Training in der Gruppe, das über eine Verordnung vom Arzt von den Krankenkassen vergütet wird. Das Training in der Gruppe motiviert, fördert die Mobilität und ist als Hilfe zur Selbsthilfe angelegt.

DMSG-Funktionstraining in der Coronapandemie

Bereits vor der Coronapandemie konnten erste Funktionstrainingsgruppen an den Start gehen, aber die notwendigen Kontaktbeschränkungen brachten das Projekt kurzzeitig zum Erliegen. Die Idee, das Funktionstraining virtuell anzubieten, ist schnell in den Köpfen des Projektteams entstanden. Konzeptionell mussten Veränderungen her, denn das Training im virtuellen Raum verändert sich im Vergleich zum Präsenztraining. Insbesondere die Unsicherheiten mit dem neuen Medium vonseiten der Teilnehmer*innen stellten das Team Funktionstraining vor Schwierigkeiten. *„Das Online-Training war eine große Herausforderung für uns alle – die Projektleitung, Trainer*innen sowie für die Teilnehmer*innen. Aber auch diese Hürde haben wir erfolgreich genommen!“*, erzählt Woschek. Mit dem neuen Medium der Videokonferenz wurde das „DMSG-Funktionstraining online“ entwickelt, mittlerweile haben sich feste Online-Trainingsgruppen etabliert.

DMSG-Funktionstraining auf Bundesebene

Seit dem 1. Februar 2021 gilt ein neuer Vertrag zwischen allen Ersatzkassen auf Bundesebene und dem DMSG Bundesverband e.V. Dieser berechtigt alle Mitglieder der Ersatzkassen – unabhängig von der DMSG-Mitgliedschaft – ab sofort aus jedem DMSG Landesverband, also auch der DMSG Niedersachsen, am „DMSG-Funktionstraining online“ teilzunehmen. Bis auf Weiteres wird dieses ausschließlich online durchgeführt. Der große Vorteil bei einer virtuellen Durchführung des Trainings ist die unkomplizierte Teilnahme aus allen Bundesländern an den bestehenden Kursen. *„Sowohl uns als auch den Krankenkassen ist bewusst, dass das Online-Training den Präsenzkurs nicht ersetzen kann. Da wir allerdings nicht vorhersehen können, wann wir wieder ins Funktionstraining ‚live‘ einsteigen können, wollen wir den Übergang so kreativ wie möglich gestalten“*, erklärt Projektleiterin Stephanie Woschek. Es ist schön zu sehen, wie die Gruppen auch online zusammenwachsen und immer mehr Menschen sich auf dieses besondere Trainingsangebot einlassen.

So berichtet Nicole, Mitglied der DMSG Niedersachsen: ***„Das virtuelle Funktionstraining ist die perfekte Möglichkeit, in Pandemiezeiten regelmäßig und unter professioneller Anleitung Sport zu treiben. Neben Kraft- und Ausdauerübungen, werden auch Koordinationsübungen gemacht, die mir helfen, meine Motorik zu mobilisieren. Auch nach der Pandemie fände ich diese Art des Trainings von Vorteil, da es sich ohne großen Zeitaufwand stressfrei in den Alltag einbauen lässt.“***

Wie kann ich am Online-DMSG-Funktionstraining ab sofort teilnehmen?

Alle Interessierten können ab sofort am „DMSG-Funktionstraining online“ teilnehmen, eine Vorerfahrung ist dafür nicht notwendig. Die Teilnahme ist für jede*n möglich – auch mit Gehhilfe oder Rollstuhl! Wichtig ist der gemeinsame Spaß am Sport.

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei der DMSG Niedersachsen, per E-Mail (**info@dmsg-niedersachsen.de**) oder telefonisch (0511/703338), oder Sie melden sich direkt beim Funktionstrainingsteam unter **funktionstraining@dmsg.de**! Erst wenn das Team ein passendes Angebot für Sie gefunden hat, benötigen Sie die ärztliche Verordnung für Funktionstraining. Denn die Zeit, nach genehmigter Verordnung mit dem Funktionstraining zu beginnen, ist begrenzt.

Zur aktiven Teilnahme benötigten Sie ein Endgerät – etwa einen Laptop, PC, Smartphone oder Tablet – inklusive Kamera und Mikrofon sowie eine stabile WLAN-Verbindung. Sie erhalten nach erfolgreicher Anmeldung einen Link, mit dem sie sich jede Woche zur Kurszeit einwählen können und so gemeinsam im virtuellen Raum trainieren.

DMSG-Funktionstraining für alle

Nach wie vor werden Probetermine zum Schnuppern angeboten, zum Beispiel am 26. Juni 2021 das „DMSG-Funktionstraining online für alle“ um 15 Uhr (Anmeldung über **funktionstraining@dmsg.de**).

Noch ist es offen, wie genau es nach der Coronapandemie weitergeht, aber die DMSG Niedersachsen ist dabei. Denn der Vorstand hat in seiner aktuellen Sitzung beschlossen, das Angebot Funktionstraining im Bereich des Landesverbandes Niedersachsen zu realisieren und alle entsprechenden Voraussetzungen für die MS-Erkrankten umzusetzen. Die Idee ist es, zukünftig auch im Gebiet der DMSG Niedersachsen Präsenzgruppen anzubieten, aber dafür müssen einige Voraussetzungen erfüllt werden. Erste Ideen und Kontakte sind hier bereits entstanden, die DMSG Niedersachsen wird weiter dazu berichten. Sollten Sie bereits jetzt Interesse daran haben, eine solche Funktionsgruppe zu etablieren, dann melden Sie sich bei der DMSG Niedersachsen. Wir unterstützen Sie gerne!

Das Projekt Funktionstraining, ob mit oder ohne Pandemie, ist ein Erfolg! Dies liegt auch an der Unterstützung durch die Gemeinnützige Hertie-Stiftung.

GEMEINNÜTZIGE
Hertie Stiftung

Fotos: DMSG Hessen/ Sophie Schüler

Das Team Funktionstraining (v.l.n.r.):
Dr. phil. **Stephanie Woschek**
Charlotte Klump, Physiotherapeutin BSc.
Nadine Scholl, Sportwissenschaftlerin M.A.
Das Team Funktionstraining ist erreichbar unter:
funktionstraining@dmsg.de und (069) 405 898-23