

Klettern und Sport mit Multiple Sklerose Inklusiv

Anlass: 20 Jahre "MS on the Rocks", Kuratorium für Prävention und Rehabilitation an der TUM e.V.

Ziel: Wissenschafts-Praxis-Transfer, Inklusive Sportangebote für alle Teilnehmenden, Barrieren abbauen zwischen Menschen mit und ohne Behinderung am Beispiel Multiple Sklerose (MS), Ausweitung des bayernweiten Klettertags der DMSG auf Deutschland, Austausch im Bereich Klettern, Sport, MS und Inklusion

Ort: TUM Campus im Olympiapark, Am Olympiacampus 11, 80809 München

Teilnehmende: Menschen mit MS, Studierende, Kinder/Jugendliche, Ärzte, Trainer, Familien, Interessierte

Für die Workshops, sowie die Kurse Yoga und Pilates gibt es eine Teilnehmerzahlbegrenzung und es ist eine separate Anmeldung erforderlich. Jeder kann nur an einem Workshop teilnehmen, es sei denn es sind Plätze frei. Nähere Informationen erfolgen nach der Anmeldung.

Vorträge: Neues zu Ursachen und Behandlung der MS; Ernährung und MS; Was kann ich tun? Lifestyle & Training; Kombiniert neurologisch-psychiatrische Behandlung der MS; MS on the Rocks: Aktuelle Forschungsprojekte (Motion and Science II, Klettertrainingstagebuch); Wie geht Zugänglichkeit im Routenbau?; Wie wirkt Therapeutisches Klettern?

Workshops (WS): Techniktraining für Menschen mit MS (WS1); Inner Balance = Outer Balance – mehr Ruhe und Fokus im Klettern (WS2); Sicherungstechniken und Hilfsmittel (WS3); gesundheitsspezifisches Ausgleichstraining für das Klettern (WS4)

Inklusive Sportangebote: Klettern, Yoga, Pilates, Rollstuhlbasketball, Tischtennis, Tanz, Fitness, Frame-Running, Bergsport: Geländegängigkeit mit Hilfsmittel

Voraussichtlicher Ablauf: ab 8.30 Uhr Einchecken

Samstag:	9.00 Uhr Opening Kletterhalle, offizielle Begrüßung
09.00- 18.30 Uhr	offener Austausch im Netzwerk Klettern, Sport, MS und Inklusion
09.00 - 11.00 Uhr	Klettern Gruppe 1
11.15 - 13.15 Uhr	Klettern Gruppe 2
09.30 - 12.30 Uhr	Sportangebote (Teilnehmerzahl begrenzt): Yoga, Pilates, TUM tanzt! Workshop: Selbst-Tanz-Sein
10.00 - 17.00 Uhr	offene Sportangebote: Fitness, Tischtennis, Rollstuhlbasketball, Bergsport: Geländegängigkeit mit Hilfsmittel, Frame-Running
12.00-14.00 Uhr	Fingerfood + Getränke
14.00 - 17.00 Uhr	Sportangebote (Teilnehmerzahl begrenzt): Yoga, Pilates
14.00 - 16.00 Uhr	Workshop 1 und 2
16.15 - 18.15 Uhr	Workshop 1 und 2
16.30 - 18.30 Uhr	Vorträge: - Neues zu Ursachen und Behandlung der MS (Prof. Hemmer, TUM) - Ernährung und MS (Prof. Timper, TUM) - MS on the Rocks: Aktuelle Forschungsprojekte (Stockert, Schemm, TUM) - Wie geht Zugänglichkeit im Routenbau? (Kerscher, DAV)

Sonntag:	ab 9.00 Uhr Einchecken
09.30 – 15.00 Uhr	offener Austausch im Netzwerk Klettern, Sport, MS und Inklusion
09.00 - 11.00 Uhr	Klettern Gruppe 3
09.30 - 11.30 Uhr	Workshop 3 und 4
11.30 - 13.30 Uhr	Klettern Gruppe 4
12.00 - 14.00 Uhr	Workshop 3 und 4
10.00 - 12.00 Uhr	Vorträge: - Was kann ich tun? Lifestyle & Training (Dr. Gulde, TUM) - MS und Training – Was wirklich hilft. Evidenzbasiert und alltagstauglich (Lamprecht, HSH) - Kombiniert neurologisch-psychiatrische Behandlung der MS (Dr. Meier, MSK) - Wie wirkt Therapeutisches Klettern? (Reiter, Rock and Soul)
10.00 - 12.00 Uhr	Bergsport: Geländegängigkeit mit Hilfsmittel, Frame-Running, Fitness
12.00 - 15.00 Uhr	Fingerfood, Kaffee, Tombola und Ausklang

Kooperation TUM tanzt!: Workshop Selbst-Tanz-Sein (Barbara Galli-Jescheck, Gina Gleissner):

(<https://www.hs.mh.tum.de/be/forschung-und-projekte/tum-tanzt/>)

Wir wollen tanzen, wir wollen Räume erobern, Zugehörigkeit schaffen! Erlebe, wie Bewegung neue Perspektiven öffnet!

Wir teilen mit euch Elemente aus unserem partizipativen Tanz-Performance-Projekt „Selbst Tanz Sein“ mit euch. Diese Performance haben Menschen mit und ohne Behinderung gestaltet. Wir begreifen den Körper nicht als Hindernis, sondern als Quelle von Ausdruck und Kraft. Wir tanzen und spielen dabei mit Beziehungen im (barrierefreien?!) Raum unter Menschen und der Beziehung von Menschen zum (barrierefreien?!) Raum.