

Lichaamsbeweging is nodig. Zeker voor mensen met MS is het belangrijk om het lichaam zo goed mogelijk te trainen. Dit moet wel zorgvuldig gebeuren. U kunt hier alles over vernemen op één van deze bewegingsdagen.

Programma:

- 9.00 uur:** ontvangst
- 9.30 uur:** verwelcoming
- 9.40 uur:** inleiding door Evy Gruyaert, ambassadrice MS-Liga
- 10.00 uur:** mensen met MS aan het woord
- 10.30 uur:** pauze
- 11.00 uur:** wetenschappelijke inzichten door prof. P. Feys, REVAL onderzoeksinstituut PHL UHasselt
- 11.20 uur:** begeleiden van bewegen en sporten, door P. Van Asch, Fit-up, Fitness- en kinesitherapiecentrum Kontich
- 11.40 uur:** gesprek met professionelen en ervaringsdeskundigen, moderator dr. E. Vanroose, neuroloog Z.O.L. Genk
- 12.00 uur:** lunch met broodjes
- 13.30 uur:** workshops en afsluiten met een gezamenlijke stretching
- 16.00 uur:** einde programma



Mogelijke workshops:

- fitness
- bodysculpt met fysiobal
- zumba
- tai chi
- pilates (Kortrijk)
- spinning (Tongerlo)
- yoga

U kunt maximaal aan 3 workshops deelnemen. Graag zouden wij uw keuze op voorhand weten. We willen de groepjes voor de workshops van telkens 30 min. niet te groot maken. Er wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met uw keuzes. Bij het onthaal ter plaatse krijgt u uw definitieve indeling mee.

Dit initiatief wordt gesteund door:



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma

Gelieve deze inschrijvingsstrook vóór 15 oktober 2009 aan het secretariaat te bezorgen

Naam en voornaam:

Adres: Tel.:

Schrijft in met personen voor de bewegingsdag Kortrijk / Tongerlo (schrappen wat niet past)

Stort 10 euro op het rekeningnummer 452-7511601-32

Wenst aan volgende workshops deel te nemen. (U mag er 3 aankruisen):

- | | | | |
|----------|--|----------|--|
| Kortrijk | <input type="checkbox"/> fitness | Tongerlo | <input type="checkbox"/> fitness |
| | <input type="checkbox"/> bodysculpt met fysiobal | | <input type="checkbox"/> bodysculpt met fysiobal |
| | <input type="checkbox"/> zumba | | <input type="checkbox"/> zumba |
| | <input type="checkbox"/> tai chi | | <input type="checkbox"/> tai chi |
| | <input type="checkbox"/> pilates | | <input type="checkbox"/> spinning |
| | <input type="checkbox"/> yoga | | <input type="checkbox"/> yoga |



Praktische informatie

Zaterdag 7 november

Sporthal Lange Munte
Bad Godesberglaan 22
8500 Kortrijk

Zaterdag 14 november

Sporta-centrum vzw
Geneinde 2
2260 Tongerlo

* Inschrijvingsgeld: 10 euro (dit houdt in: 2x koffie of thee, 1 broodjeslunch en deelname aan de workshops) te storten op rek.nr. 452-7511601-32 met vermelding "Bewegingsdag MS + aanduiden Kortrijk of Tongerlo", naam en aantal deelnemende personen uzelf inbegrepen

* Inschrijven vóór 15 oktober 2009 d.m.v. bijgevoegde antwoordkaart of per mail (zie hieronder).

Voor meer informatie:



MS-Liga Vlaanderen vzw

Multiple Sclerose Liga Vlaanderen vzw

✉ Boemerangstraat 4 - 3900 Overpelt

☎ 011 80 89 80

✉ secretariaat@ms-vlaanderen.be

💻 www.ms-vlaanderen.be

© Fotos: Ake van der Velden

© Bart Musschoot



Bewegen en sporten met MS
7 november 2009 in Kortrijk
14 november 2009 in Tongerlo

Postzegel

Multiple Sclerose Liga Vlaanderen vzw
Boemerangstraat 4
3900 OVERPELT