

## Klettern und Sport mit Multiple Sklerose inklusiv

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

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

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

**Teilnehmende:** Menschen mit MS, Studierende, Jugendliche aus Schulen und Vereinen, Familien, Trainer, Interessierte

Bei den Workshops, sowie den inklusiven Klettergruppen und Yoga gibt es eine Teilnehmerbegrenzung und es ist eine separate Anmeldung erforderlich. Jeder kann nur an einem Workshop teilnehmen. Nähere Informationen erfolgen nach der Anmeldung.

Geplant sind folgende Themenbereiche:

**Workshops:** Sicherungstechniken und Hilfsmittel, Klettertechnik für Menschen mit MS, Achtsamkeit im Klettern, Gesundheitsaspekte beim Klettern mit spezifischem Übungs- und Ausgleichstraining

**Vorträge:** Neues zu Ursachen und Behandlung der MS, die Rolle von Sport bei MS, wie geht Zugänglichkeit im Routenbau?, Psyche und Kognition bei MS, Achtsamkeit und Bewegung, Motorisches Lernen, Ernährung

**Voraussichtlicher Ablauf:** ab 8.30 Uhr Einchecken

<b>Samstag:</b>	9.00 Uhr Opening Kletterhalle, offizielle Begrüßung
09.00 - 11.00 Uhr	Inklusives Klettern Gruppe 1
11.15 - 13.15 Uhr	Inklusives Klettern Gruppe 2
09.30 - 12.30 Uhr	Inklusive Sportangebote
10.00 - 17.00 Uhr	Schnuppertouren mit speziellen geländegängigen Rollstühlen und Handbikes, Tombola, u.a.
12.00-14.00 Uhr	Fingerfood + Kaffee
14.00 - 16.00 Uhr	Workshop 1 und 2
14.00 - 17.00 Uhr	Inklusive Sportangebote
16.15 - 18.15 Uhr	Workshop 1 und 2
16.30 - 18.30 Uhr	4 Vorträge á 25min
<b>Sonntag:</b>	ab 9.00 Uhr Einchecken
09.30 - 11.30 Uhr	Inklusives Klettern Gruppe 3
09.30 - 11.30 Uhr	Workshop 3 und Workshop 4
12.00 - 14.00 Uhr	Inklusives Klettern Gruppe 4
12.00 - 14.00 Uhr	Workshop 3 und Workshop 4
10.00 - 12.00 Uhr	4 Vorträge á 25min
10.00 - 12.00 Uhr	Schnuppertouren mit speziellen geländegängigen Rollstühlen und Handbikes, Tombola, u.a.
12.00 - 15.00 Uhr	Fingerfood, Kaffee und Ausklang