



In Samenwerking met



MS-Liga Vlaanderen vzw

Presenteert **“New Sportchallenges voor personen met MS”**

Wanneer: Zaterdag 3 maart 2018

Waar: Skipiste “Aspen”, Moerelei 123, 2610 Wilrijk (www.aspen.be)

Voor wie: personen met MS en partner - Kinesitherapeuten – personal coaches - ...

PROGRAMMA

09.00 – 09.30: Registratie & Welkom

09.30 – 10.15: Wetenschappelijke evidentie sporten en bewegen voor personen met MS

Lopen en MS – resultaten MSRRun-project (Prof. P. Feys Reval-Biomed-UHasselt)

10.15 – 11.00: Trainingsprincipes voor personen met MS

Fietsen en MS – resultaten MSvsMontVentoux-project

(Prof. Dr. B. Op ’t Eijnde, Reval-Biomed-Adlon-Uhasselt)

11.00 – 11.30: Koffie break

11.30 – 13.30: Sportworkshop 1 => Ski initiatie olv skimonitoren Aspen.

11.30 – 13.30: Sportworkshop 2 => Hip Hop initiatie olv Fanny Van Geel (Phd student Reval-Biomed-

Uhasselt en professioneel danser)

13.30 – 14.30: Broodjes lunch

14.30 – 14.50: Visie en acties MS-Liga Vlaanderen (Katrien Tijtgat, Projectcoördinator MS-Liga

Vlaanderen)

14.50 – 15.20: Uitdagende projecten voor personen met MS – Hoe begin je eraan?

Ervaringen van MSMachupicchu2012 & MSPetra2015 (P. Van Asch, Kinesitherapeut Fit Up, Kontich)

15.20 – 15.50: Inspirational & Motivational Talk by Aisling d’Hooghe (Goalkeepster Belgische

Nationale hockeyploeg)

15.50 – ... : Ronde tafel met Vragen, antwoorden en discussie + afsluitende receptie.

Inschrijven: **Max 60 deelnemers**

Prijs: PmMS: 50 euro Studenten: 60 euro Anderen: 75 euro

Door storting van het bedrag op rekening:

Move to Sport vzw

IBAN: BE30 0016 2092 9311

+ vermelding van je naam + sportcongres Aspen. Vermeld ook de keuze van je workshop!

Inschrijving is pas in orde na storting!

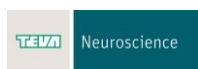
De indeling van de dag kan nog veranderen afhankelijk van de drukte op de skipiste!

Zij die inschrijven voor workshop ski initiatie, voorzie jezelf van warme kledij, muts en handschoenen.

Al het benodigde skimateriaal is inbegrepen.

Workshop Hip Hop ook selectie voor nieuw en inspirerend Move to Sport-project 2018!

Sponsors



En De Warmste Week actie van:

