WORKSHOP

**FYSIEKE ACTIVITEIT BIJ PERSONEN MET MS:
BEWEGEN & SPORTEN VOOR IEDEREEN**

op Zondag 26-09-2010, Nieuwpoort

PROGRAMMA

Deel I. Opleiding

Onthaal vanaf 10h30

Aanvangsuur: 11h

Voorzien einduur: 12h30

*Locatie van de opleiding :*

*Floreal Nieuwpoort, Albert I-laan 74 te 8620 Nieuwpoort, tel 058 22 46 00,* [*www.florealclub.be*](http://www.florealclub.be/)

1. **Inleiding en doelstelling**Peter Feys, REVAL, PHL/Uhasselt
2. **Klinisch meten van fysieke activiteit & vermoeidheid bij MS**Peter Feys, REVAL, PHL/Uhasselt
3. **Kennismaking met inspanningstests**Christophe Maes, Mensana Sijsele
4. **Lessen in groepsverband voor iedereen**Paul Van Asch, Fit Up Kontich
5. **Voorstelling Move-to-Sport**

Paul Van Asch, Peter Feys, Christophe Maes

Lunch

Locatie: Centrum Ysara, Dienstweg Havengeul 14, 8620 Nieuwpoort

Deel II: Workshops van sporten

In de namiddag wordt vanaf 13h deelgenomen aan 3 sportieve activiteiten (telkens 30’), samen met personen met MS en hun familie. Er zijn verschillende keuzes (aquagym, bodysculpt met fysiobal, zumba, tai chi, nordic

Walking, yoga, fietsen, go-cart).

Meer informatie over de Bewegingsdag voor personen met MS vind u op de folder van de “Bewegingsdag” in bijlage.

Inschrijving

Inschrijven wordt gevraagd voor 17 September; en dit via:

* Mail naar info@movetosport.be met vermelding van de 3 sportkeuzes
* Overschrijving van 10 euro deelnamekosten op de rekening van MS Liga 452-72511601-32.
Vermeld in de mededeling dat u een professionele deelnemer bent.

Vanzelfsprekend zijn ook de personen met MS, die je begeleidt, welkom op de Bewegingsdag. In de voormiddag is er ook voor hen een educatief programma.

Met vriendelijke groet

Samenwerkende Partners



 

De workshop is gesponsord door:

