

Wir würden uns freuen, Sie in Magglingen begrüßen zu dürfen!

Weitere Eindrücke über das Sport- und Bewegungscamp erhalten Sie auf unserer Internetseite:

[www.haemophilia-exercise.de](http://www.haemophilia-exercise.de)

#### **Anmeldung**

Gerne senden wir Ihnen ein Anmeldeformular zu. Bitte kontaktieren Sie uns dazu telefonisch oder per Email.

#### **Kosten**

Für die Teilnahme wird ein Pauschalbetrag von CHF 150.- erhoben. Dieser muss vom Teilnehmer selber getragen werden.

#### **Projektleitung**

Univ.-Prof. Dr. med. Dr. phil.

Thomas Hilberg



#### **Projektkoordination**

Sportwissenschaftlerin

Dshamilja Böing-Meißing



#### **Geschäftsstelle**

IBS-MED e.V.

Friedensstraße 106

D-42349 Wuppertal

#### **Kontakt**

Tel.: +49202 / 373208 – 12

Fax: +49202 / 373208 – 10

Email: [info@ibs-med.de](mailto:info@ibs-med.de)

Unterstützt durch:



In Kooperation mit:



PST - Das Bewegungs- und Sporttherapieprogramm für Erwachsene und Jugendliche mit Hämophilie in der Schweiz

*Nationales Sportzentrum Magglingen*



Termin 2024

24.05. – 26.05.

## ❖ **Programmierte Sporttherapie**

Die „*Programmierte Sporttherapie*“ (PST) ist ein von Ärzten und spezialisierten Sporttherapeuten entwickeltes und angeleitetes Training in Gruppenform, welches zusätzlich durch ein selbstständiges Training zu Hause ergänzt wird.

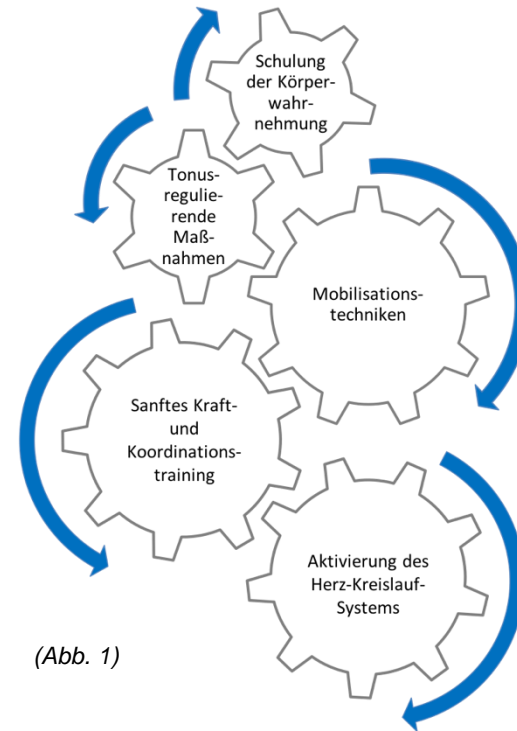
Das Gruppentraining wird im Rahmen der Swiss HemActive Sport- und Bewegungscamps durchgeführt, welche einmal im Jahr über je drei Tage stattfinden. Das Eigentraining zu Hause wird mittels moderner Medien durch Sporttherapeuten unterstützt und mit Hilfe individueller Trainingspläne gesteuert.

Während des gesamten Zeitraums steht den Teilnehmern ein interdisziplinäres und spezialisiertes Team aus Ärzten

Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten zur Seite. Die Therapieschwerpunkte der PST liegen auf der Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Gelenkmobilisation und der Stärkung des Muskel- und Gelenkapparates sowie des Herz-Kreislauf-Systems (Abb. 1). Auch die Beratung hinsichtlich des optimalen Sporttreibens und geeigneter Sportarten vor dem Hintergrund der Hämophilie ist ein wesentlicher Bestandteil des Programms.

### ❖ **Ziele**

- Erhaltung bzw. Verbesserung der:
- Gelenksituation
  - körperlichen Leistungsfähigkeit
  - Lebensqualität



### ❖ **Inhalte**

Anhand effektiver und individuell anpassbarer sporttherapeutischer Methoden kommen sowohl gelenkspezifische als auch ganzheitliche Übungsprogramme zur Anwendung.

Mit Hilfe einer individuell angepassten Sporttherapie, Trainingsberatung und -betreuung sowie kontrollierter Hilfe zur Selbsthilfe möchten wir Ihre Eigenkompetenz auf dem Gebiet der körperlichen Bewegung und des Sporttreibens verbessern.

### ❖ **Zielgruppe**

- Personen mit leichter bis schwerer Hämophilie A oder B bzw. anderen Blutungsneigungen ab 16 Jahren.
- Auch Begleitpersonen sind herzlich willkommen.
- Die Teilnahme am Sportcamp sollte in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

### ❖ **Veranstaltungsort**

Nationales Sportzentrum Magglingen  
Hauptstrasse 232  
2532 Magglingen (Schweiz)

([www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch))

