

## **AKTIV LEBEN: WELCHER SPORT BEI MS?**

---

### *Der richtige Sport bei Multipler Sklerose – darauf solltest Du achten*

- ◇ Du sportelst gerne mit anderen Menschen zusammen und bist gerne Mitglied eines Teams? Probiere doch einmal klassische Mannschaftssportarten wie Volley-, Basket- oder Fußball aus.
- ◇ Du magst Musik und möchtest Deine Koordination verbessern? Vielleicht ist Tanzen der Sport Deiner Wahl.
- ◇ Du möchtest entspannen und dabei Deine Muskeln dehnen und kräftigen? Mit Yoga kann Dir das gelingen.
- ◇ Du genießt die Leichtigkeit im Wasser? Beim Schwimmen, Aquagymnastik oder -jogging wirst Du beweglicher und verbesserst Koordination und Ausdauer.
- ◇ Du bist gerne zu Fuß unterwegs? Beim Walken, Nordic Walking oder Joggen kannst Du Kraft und Kondition trainieren.
- ◇ Vielleicht trittst Du gerne in die Pedale? Dann kannst Du beim Radfahren Deine Ausdauer steigern. Solltest Du Gleichgewichtsprobleme oder schwer in den Sattel kommen, kannst Du zu einem Dreirad oder ein Rad mit tieferem Einstieg wechseln.
- ◇ Du möchtest etwas für Deine Koordination, Kraft und Mobilität tun? Gymnastikübungen könnten der richtige Sport für Dich sein.
- ◇ Dein Herz schlägt für Pferde? Beim Reiten kannst Du Ausdauer, Muskeln und Balance trainieren.
- ◇ Bist Du gern an der frischen Luft? Möchtest Du Konzentration, Ausdauer und Deine Hand-Auge-Koordination trainieren? Dann ist Golf eine Option.