

## Aktiv leben mit neurologischer Erkrankung

### Wochenendworkshop mit spielerischem Training und effizientem Blick für das Wesentliche vom 24. bis 26. März 2023

Alle Welt spricht in dieser Zeit von der wichtigen Ressource Sport bei neurologischen Erkrankungen. Überall bilden sich Bewegungsgruppen und die Informationen über diese wichtige Säule für die Behandlung von Parkinson, Multipler Sklerose oder Polyneuropathie wachsen stetig, wie auch die Ergebnisse in der Forschung.

Wie aber bringt der Einzelne dieses Wissen in sein Leben, so dass es wirklich hilft? Denn unter Stress, schlechtem Gewissen oder der Frage, ob das WIRKLICH das Richtige ist, kann die wichtige Ressource schnell zu einer Last werden – vor allem dann, wenn der verantwortungsvolle Job und die liebevolle Kinderbetreuung das Tagesgeschäft sind. Und auch der Umgang damit, dass die Krankheit dann doch weiter voranschreitet.

Wir haben uns jahrelang mit unseren Klienten auseinandergesetzt, wie Bewegung und Sport so gelebt werden können, dass es Spaß und Freude bringt, die Symptome - sowohl nicht-motorisch als auch motorisch - reduziert werden, der Krankheitsverlauf abgemildert wird und dabei auch die Krankheitsakzeptanz bearbeitet werden kann.

Dr. Mareike Schwed kommt mit ihrem Wissen und ihrer jahrelangen Erfahrung schnell zum Kern der Sache und findet mit einem herzlich-motivierten Blick umgehend den wichtigen roten Faden für dein bewegtes Leben mit Parkinson, Multipler Sklerose oder Polyneuropathie. Sie hilft dir, dein persönliches Bewegungswissen mit ihrem geschulten Blick zu vertiefen und deine täglichen Routinen so zu erweitern, dass du noch gezielter deine Mobilitätsthemen bearbeiten kannst - neuroprotektiv!

Wir freuen uns, dass die neurowerkstatt nun endlich wieder vor Ort-Workshops anbieten kann!

## Der Workshop im Überblick:

### Aktiv leben mit neurologischer Erkrankung

**Wann?** 24. bis 26. März 2023

**Wo?** neurowerkstatt, Bürgermeister-Lang-Str. 3, 64319 Pfungstadt

**Wer?** Alle Menschen mit Parkinson, Multipler Sklerose oder Polyneuropathie, die ihre Mobilität nachhaltig verbessern wollen und nebenbei nach einem neuroprotektiv wirkungsvollen Trainingsleitfaden suchen.

Du solltest frei gehen können, oder mit einem oder zwei Stöcken mobil sein.

Schreib uns an, wenn du dir unsicher bist, ob du geeignet bist.

**Kosten?** 750,- €

Anreise, Übernachtung und Verpflegung werden von dir organisiert und diese Kosten kommen hinzu.

**Unterkunft?** Einfache und saubere Unterkunft in der Nähe: [Rheinischer Hof](#) in Pfungstadt (5 Minuten mit dem Auto)

Weitere Möglichkeiten in der Nähe: [Seeheim-Jugendheim, Malchen](#), [Darmstadt-Eberstadt](#) (jeweils 15 Minuten mit dem Auto)

**Anmeldung?** Verbindlich bei [schwed@neurowerkstatt.de](mailto:schwed@neurowerkstatt.de)

A promotional flyer for the workshop. It features a photograph of a group of people in a workshop setting, with one person in the foreground having their arms raised. The text on the flyer includes the title 'Aktiv leben mit neurologischer Erkrankung', the dates 'VOM 24.03. BIS 26.03.2023 IN PFUNGSTADT', and a description: 'Wochenendworkshop mit spielerischem Training und effizientem Blick für das Wesentliche.' It also includes the neurowerkstatt logo, a call to action 'JETZT ANMELDEN' with an arrow pointing to the email address 'SCHWED@NEUROWERKSTATT.DE'.

## Ablauf?

**Freitag:** 17:30 bis ca. 20:30 Uhr

Freitags wollen wir alle zwischen 17 Uhr 30 und 18 Uhr 30 gemütlich in der neurowerkstatt eintreffen, uns persönlich kennenlernen, einstimmen und austauschen. Wir sorgen für ein kleines Büffet und gemeinsam gehen wir mit ein paar Selbstregulationstricks in eine Haltung der neugierigen Aktivierung und Entspannung (bis ca. 20 Uhr 30).

**Samstag:** 9:30 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr

Samstag um 9 Uhr 30 geht es nach einer kleinen Begrüßung in die Aktion. Spielerisch, konzentriert und zielführend gehen wir in Kontakt und in die Bewegung – dazwischen kleine Wiederholungen über das "Warum" (bis ca. 12 Uhr). Auch wird es eine Parkour-Einführung geben, je nach Können ggf. in zwei Gruppen. Durch die besonderen Bewegungsabläufe und Hindernisse, die die Sportart Parkour bietet, ergeben sich sehr wertvolle, effektive Trainingsreize, die nicht nur Freude an der Bewegung bereiten, sondern auch hochgradig wirksam für Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht sind. Natürlich und in sicheren und umsetzbaren Übungseinheiten.

Samstagnachmittag – nach Bedarf etwa ab 14 Uhr geht es in die persönliche Ganganalyse. Hier wenden wir die Grundregeln der Neuroprotektion an und schauen, welche Gangübungen für dein Gangbild am effektivsten und besonders geeignet sind, was möglich ist, was du mehr machen solltest und wo es Grenzen gibt (bis ca. 17 Uhr).

**Sonntag:** 10 bis 13 Uhr

Den Sonntag wollen wir ab 10 Uhr bewegt an der Luft im Park (je nach Wetter und Befinden) in den Transfer gehen.

Gefüllt mit Energie und Ideen und einem bunten Austausch besprechen wir abschließend einen Trainingsplan, deine Haltung und deine persönlichen Themen, so dass du garantiert motiviert und bewegt nach Hause kommst (13 Uhr).

Wir freuen uns sehr, dich persönlich kennen zu lernen – die besondere Dynamik des vor Ort-Trainings zu genießen und dich in eine neue Reflexion und Motivation zu bewegen!

**Fragen und Anmeldung?** Mail an [schwed@neurowerkstatt.de](mailto:schwed@neurowerkstatt.de)

**Herzliche Frühjahrsgrüße**

**Dr. Mareike Schwed und das neurowerkstatt-Team**

## Wer steckt hinter der neurowerkstatt?

**Dr. phil. Mareike Schwed**, Sportwissenschaftlerin und Gründerin der neurowerkstatt, des Neuro-Trainings- und Schulungszentrums im Rhein-Main Gebiet, sowie europaweit im OnlineFormat. Entwicklerin des NEP-Schulungskonzeptes: Neuroprotektion durch Sport. Begeistert, ihre Klienten ganzheitlich zu begleiten.



Mit im Team **Tobias Getrost**, Sportwissenschaftler (M.A.) und Heilpraktiker, der sich unter anderem mit dem Thema Mikrobiom und der optimalen Mikronährstoffversorgung bei Menschen mit neurologischen Erkrankungen auseinandersetzt und in eigener Praxis [aktionspotentiale](#) behandelt.

Unsere Mitarbeiterin **Viola Tonn**, die als Sportwissenschaftlerin (B.A.) gerade ihren Abschluss im Fach Kognitionswissenschaft (B.Sc.) gemacht hat und über das Thema motorisches Lernen bei neurologischen Erkrankungen forscht. Sie ist vor Ort in den Trainingsräumen aktiv und Support für alle Online-Angelegenheiten.



## Du willst mehr über die neurowerkstatt erfahren?



Über den QR-Code kommst Du zum Vorstellungsvideo der neurowerkstatt und erhältst einen kurzweiligen Überblick über die neurowerkstatt und ihre Arbeitsschwerpunkte.