

WAS IST FUNKTIONSTRAINING?

Das Funktionstraining ist ein Training in der Gruppe mit bewegungstherapeutischen Übungen. Funktionstraining ist seit vielen Jahren insbesondere im rheumatisch-orthopädischen Bereich etabliert, im neurologischen Setting ist es neu. Ziele des Funktionstrainings sind neben dem Erhalt und der Verbesserung von Funktionen, Schmerzlinderung, Bewegungsverbesserung, Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung und eine langfristige Bindung an Sport.

WAS IST DAS BESONDERE AM DMSG-FUNKTIONSTRAINING?

Regelmäßiges sportliches Training wirkt neuroprotektiv, kurbelt Nervenwachstum an und wirkt präventiv vor zahlreichen Begleitkrankheiten. Das DMSG-Funktionstraining bietet ein MS-spezifisches Trainingsprogramm nach aktuellen Standards, ein Training in kleinen Gruppen, berücksichtigt die individuelle Gesundheitssituation und ermöglicht eine Teilnahme im Stehen und im Sitzen. Durch das gemeinsame Trainieren in der Gruppe lernen die Teilnehmenden voneinander und können sich austauschen.



© shutterstock, Sunflower Light Pro

ANMELDUNG



Einfach Code scannen

oder unter:

www.dmsg.de/funktionstraining

Anmeldung auswählen

oder per Mail unter:

funktionstraining@dmsg.de

Dr. phil. Stephanie Woschek

Leitung DMSG-Funktionstraining

E-Mail: funktionstraining@dmsg.de

Weitere Informationen bei der DMSG unter:

Funktionstraining bei MS

[ms connect](#) | [dmsg](#) Gruppe „Funktionstraining“



facebook.com/DMSG-Funktionstraining

KONTAKT

**Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG)
Bundesverband e. V.**

Krausenstraße 50
30171 Hannover



Telefon 0511 96834-0
dmsg@dmsg.de
www.dmsg.de

DMSG-FUNKTIONSTRAINING

GANZHEITLICH
MOBILITÄT
KONDITION
GEMEINSAM
SPORT
TRAINING
MULTIPLE
SKLEROSE
INDIVIDUELL
AUSTAUSCH
LEBENSQUALITÄT
AUSDAUER
GRUPPEN
ERFAHRUNG
KOORDINATION
LEISTUNGSFÄHIG
FREIZEIT
BEWEGUNG
CHRONISCH
MOTIVATION
SPASS

[funktionstraining](#) | [dmsg](#)



© shutterstock, Krakenimages.com

WELCHE VORAUSSETZUNGEN MÜSSEN ERFÜLLT WERDEN?

Funktionstraining wird vom Haus- oder Facharzt verordnet. Bevor Sie Ihren Arzt nach einer Verordnung fragen, nehmen Sie Kontakt zur DMSG auf, um vorab nach einer geeigneten Funktionstrainingsgruppe zu suchen. Einzelpersonen, die am Funktionstraining teilnehmen möchten, können auf der DMSG-Homepage schauen, ob es bereits Funktionstrainingsgruppen in Ihrer Nähe gibt:

www.dmsg.de/funktionstraining

Interessierte Einzelpersonen oder Kontaktgruppen können sich bei der Gründung einer Funktionstrainingsgruppe in Ihrer Nähe engagieren. Folgende Punkte müssen dabei geklärt werden:

- **Teilnehmerzahl:** Besteht bei Gruppenmitgliedern oder im eigenen Umfeld Interesse an einem Funktionstraining? Wenn ja, wie viele Mitglieder sind bereits interessiert?

Auch Personen mit einer anderen neurologischen Erkrankung (wie z.B. Morbus Parkinson) dürfen sich den DMSG-Funktionstrainingsgruppen anschließen und profitieren von den regelmäßigen Übungseinheiten!

- **Raum:** Wo könnte das regelmäßige Angebot des Funktionstrainings in Ihrer Nähe stattfinden? Ist dieser Raum für alle Beteiligten gut zu erreichen? Ist Barrierefreiheit und eine behindertengerechte Ausstattung gewährleistet?
- **Übungsleitung:** Kennen Sie interessierte Physiotherapeuten/Ergotherapeuten/Sport- und/oder Gymnastiklehrer/Sportwissenschaftler, die bereit sind, auf Honorarbasis oder als anerkannter Übungsleiter eine Funktionstrainingsgruppe zu leiten?
- **Zeit:** Zu welcher Zeit könnte das Funktionstraining in der Woche bei Ihnen stattfinden?
- **Material:** Welches Übungsmaterial steht im Raum zur Verfügung?

Sie haben Interesse am Funktionstraining und/oder möchten selbst eine Funktionstrainingsgruppe ins Leben rufen? Ob als MS-Selbsthilfegruppe vor Ort oder als Einzelperson – wir freuen uns über neue Kontakte vor Ort. Die DMSG unterstützt Sie gerne beim Aufbau einer neuen Funktionstrainingsgruppe.



© shutterstock, ESB Professional

WISSENSWERTES ZUR VERORDNUNG

Funktionstraining schränkt einzeltherapeutische Maßnahmen wie Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie nicht ein. Funktionstraining ist eine ergänzende Maßnahme in der Gruppe („ergänzende Leistung nach § 64 Abs. 1 Nr. 3 und 4 im SGB IX“). Das Funktionstraining wird über den Antrag auf Kostenübernahme (Formular „Muster 56“) vom Fach- oder Hausarzt verordnet. Seit dem 01.01.2023 gibt es ein NEUES Muster 56. Das Funktionstraining kann mindestens 1 mal wöchentlich, für 12 oder 24 Monate beim Leistungserbringer DMSG verordnet werden. Danach muss der Antrag auf Kostenübernahme („Muster 56“) von der jeweiligen Krankenkasse genehmigt werden.

MITGLIEDSCHAFT LOHNT SICH

Der Verband der Ersatzkassen begrüßt die Mitgliedschaft ihrer Versicherten in der DMSG

ZUSÄTZLICHE KOSTEN

Da die Krankenkassen nicht die gesamten 45 Minuten Trainingszeit übernehmen, die wir anbieten, ist bei Inanspruchnahme der freiwilligen Zusatzleistung ein Entgelt von 2€ für DMSG-Mitglieder (unabhängig vom Landesverband) und 3,50€ für Nicht-Mitglieder zu übernehmen.