

# AUSTAUSCH BEWEGT

## ONLINE-EVENT FÜR DIE SMA-COMMUNITY



Samstag, 21.03.2026

10-12:30 Uhr

### SMArt Dreams

Was brauchst du, um deine Träume zu leben?

#### Träume, Ziele & Wünsche:

Welche Träume begleiten durchs Leben und wie können sie mit SMA Wirklichkeit werden?

#### Große Reisen, berufliche Pläne,

oder kleine Ziele: Wie werden sie wahr und wie geht man mit Hürden auf dem Weg dahin um?



#### Fähigkeiten erhalten & Lebensqualität sichern:

Was gibt im Alltag Kraft und hilft, Selbstständigkeit zu bewahren?



Wie sind deine  
Erfahrungen?

#### Gestalte das Event aktiv mit!

Unsere Umfrage läuft bis zum 15.03. - deine Antworten bestimmen, welche Themen im Mittelpunkt stehen.

+ Live, kostenlos & ohne Anmeldung

+ Erfahrungsaustausch: Neue Impulse aus und für die SMA-Community

+ Interaktiv: Stelle deine Fragen live im Chat



**SMAlltalk-sma.de**

Hier kommst du am 21.03. direkt zum Livestream. Vorab findest du hier alle Informationen zum Event und unseren Sprecher\*innen.



Bei unserem SMA Online Event „Austausch bewegt“ stehen dieses Mal **Träume, Ziele und die dafür nötigen motorischen Fähigkeiten im Fokus**. Tolle Sprecher\*innen mit spinaler Muskelatrophie werden ihre Erfahrungen teilen und wertvolle Tipps geben, wie ihr eure Ziele erreichen könnt und mit Rückschlägen souverän umgeht. Erfahrt mehr über die Träume, Ziele und Tipps und Tricks, von Svenja, Philip und Finja. Nehmt teil und lasst euch von den persönlichen Perspektiven inspirieren!

## Die Speaker



### Finja

Finja ist 13 Jahre alt und kommt aus der Nähe von Leipzig. Sie besucht die 8. Klasse eines Regelgymnasiums und ist in ihrer Freizeit gerne mit Freunden unterwegs, zeichnet, skatet und macht Ausflüge. Hin und wieder findet man sie auch auf Konzerten ihrer Lieblingsbands. Einer ihrer größten Träume ist es, einmal einen eigenen Hund zu haben.



### Philip

Philip ist 21 Jahre alt und kommt aus der Nähe von Düsseldorf. Beruflich ist er im Bereich Podcast- und Produktmanagement tätig. Auf Instagram teilt er als Digital Creator inspirierende Einblicke in sein Leben. Sein großer Traum ist es, eines Tages nach Australien zu reisen. Als Autor berichtet er in seinem Buch „Just Keep Rolling“ über das Leben im Rollstuhl.



### Svenja

Svenja (31) ist Mama einer vierjährigen Tochter - damit wurde einer ihrer größten Wünsche schon erfüllt - und ist gemeinsam mit ihr und ihrem Mann viel auf Reisen unterwegs. Mit ihrem Onlineauftritt setzt sie sich für Inklusion ein und teilt Ausschnitte aus ihrem Leben mit der Community. Ihr größter Traum ist es, für längere Zeit im Ausland zu leben.



**Mit dabei: Eine medizinische Expertin für eure Fragen rund um SMA.**