Tipps für den Alltag

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2020)**

Heft 140: **Sicher durch den Alltag = La sécurité au quotidien = Sicurezza nella vita quotidiana**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Würfel- und Bewegungsspiel

Auf gehts zur spielerischen Fitness für einen bewegten Alltag mit einem Würfel- und Bewegungsspiel – entwickelt hat es eine Physiotherapeutin.

Würfel- und Bewegungsspiel; Übungen laut Anleitung; Sicherheit beachten! Copyright Susanne Brühlmann

Würfelspiele machen Spass, denn der Zufall spielt mit. Beim Würfel- und Bewegungsspiel bestimmt der Würfel die Auswahl der Übung aus einem kleinen Bewegungsprogramm. Gespielt werden kann alleine, miteinander oder gegeneinander – wie auch immer, es gibt eine bewegte Auszeit vom Alltag.

Jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin hüpft mit der eigenen Spielfigur von Feld zu Feld und führt die entsprechende Übung laut Anleitung aus. Da die Würfel jeden Tag anders rollen, wird jeden Tag eine andere Auswahl an Übungen, sprich ein anderes Übungsprogramm, durchgeführt. Ob alleine, mit Partner, Freunden oder Enkelkindern – alle profitieren. Probieren Sie es aus.

Das Spiel soll als Zusatz zur täglichen Bewegung verstanden werden. Die Spielvorlage und die Spielanleitung können kostenlos im Shop von Parkinson Schweiz heruntergeladen werden.

Beispiele aus der Anleitung

→ Stampfe 60 Sekunden kräftig am Ort (stehend oder sitzend)
→ Auf die Fussspitzen stehen und dann auf die Fersen abrollen (stehend oder sitzend), 15x
→ Schwinge die Arme gleichzeitig, dann gegengleich – je 30 Sekunden (stehend oder sitzend)

Erhältlich unter
www.parkinson.ch >Shop > Geschenkartikel
oder 043 277 20 77

Susanne Brühlmann, Physiotherapeutin in der Rehaklinik Zihlschlacht und Vorstandsmitglied von Parkinson Schweiz

DVD «Wir bleiben in Bewegung»

Nicht neu, aber nützlich für das Üben zu Hause ist die DVD mit 70 Bewegungsübungen für Parkinsonbetroffene. Sie wurde von Parkinson Schweiz in Zusammenarbeit mit der Physiotherapeutin Susanne Brühlmann entwickelt. Die DVD ist in vier Sprachen besprochen, auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch, inklusive Begleitbroschüre.

Erhältlich bei Parkinson Schweiz
043 277 20 77, info@parkinson.ch