

Kampagne für Bewegung

Autor(en): **Falusi, Judith**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 137: **Parkinson und körperliche Bewegung = Parkinson et activité physique = Parkinson e attività fisica**

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1034824>

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.

Kampagne für Bewegung

Parkinson Schweiz hat die «körperliche Bewegung» als Jahresthema im 2020. Für Betroffene zeigt Bewegung viele positive Wirkungen.

Die Wissenschaft bestätigt für Parkinson-betroffene den Nutzen mehrerer Bewegungsformen, wenn sie regelmässig und genügend intensiv ausgeführt werden. Sei dies Tai Chi oder Tanz, LSVT®-Big oder einfach zügiges Gehen. Daher hat sich Parkinson Schweiz für eine Kampagne entschieden, die Betroffene zur regelmässigen körperlichen Betätigung ermutigen soll. Häufig werden Betroffene

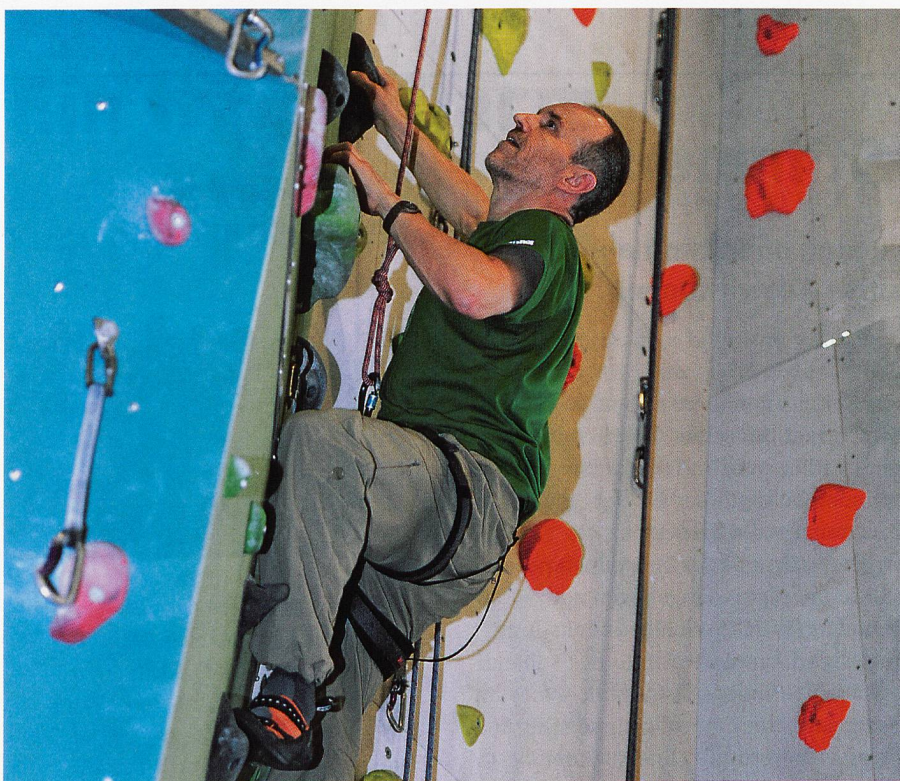
*Der aufmunternde
Zuspruch des Umfelds kann
Betroffenen helfen, sich
fürs Trainieren aufzuraffen.*

nach einem motivierten Start mit der Zeit etwas nachlässiger, was die Disziplin zum regelmässigen Sport anbelangt. Der aufmunternde Zuspruch ihres Umfelds kann ihnen helfen, sich fürs Trainieren aufzuraffen. Beim Paartanz fällt es Angehörigen in der Regel leichter, ihren Partner oder ihre Partnerin ans Üben zu erinnern, als bei andern Bewegungsformen.

Werden die verschiedenen Aktivitäten in Gruppen ausgeführt, zeigt sich nicht nur eine positive Wirkung auf Beweglichkeit, Gleichgewicht und Fitness, sondern das Erlebnis in der Gruppe und der soziale Austausch können sich zudem positiv auf die Psyche auswirken.

Ob alleine, zu zweit oder in der Gruppe: Mit der körperlichen Bewegung steigt die Lebensqualität.

Judith Falusi



Die Kletterkurse von Parkinson Schweiz sind beliebt. Foto: Archiv Parkinson Schweiz

Kursangebot von Parkinson Schweiz

Parkinson Schweiz hat ein breites Angebot an Bewegungskursen. Es gibt regelmässige Kletterkurse in mehreren Städten, zudem Tai-Chi- und Qi-Gong-Kurse sowie verschiedene Tanzkurse wie Paartanz, Tango und Line-Dance.

Kursangebot siehe www.parkinson.ch > unsere Angebote > Veranstaltungen > Bewegung und Sport

In Bewegung bleiben mit Parkinson
Aktiv sein hilft – wir bieten
Möglichkeiten



Wir unterstützen
Betroffene und
ihr Umfeld

Umsetzung des Jahresthemas. Illustration: Urs Attinger, Screen & Design



11. April 2020
Welt-Parkinson-Tag

Am 11. April, dem Geburtstag von James Parkinson, Namensgeber von Morbus Parkinson, wird die Öffentlichkeit für die Parkinsonkrankheit sensibilisiert.

www.parkinson.ch