Kurse und Seminare

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2016)**

Heft 123: **Mobilität - mit Parkinson im öffentlichen Verkehr = Mobilité - Parkinson et transports publics = Mobilità - Parkinson e trasporti pubblici**

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.

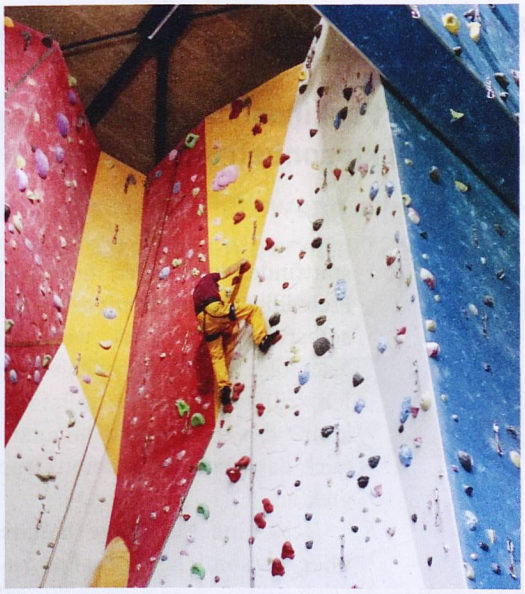
Haftungsausschluss

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

Mutter und Sohn tanzen einen Tango.
Fotos: Katharina Scharfenberger



Mit Parkinson in schwindelnder Höhe.

In die Höhe klettern oder Tango tanzen

Parkinson Schweiz bietet regelmässig stattfindende Tango- und Kletterkurse an – Tango in Zürich und Bern, Klettern in mehreren Kantonen.

Übung macht den Meister, auch bei Parkinsonbetroffenen. Und wer trainiert, hat gemäss Studien Chancen, deutlich mobiler zu bleiben. Daher hat Parkinson Schweiz neben zeitlich begrenzten Bewegungskursen auch regelmässige Angebote im Programm. Fortlaufende Kletterkurse werden in mehreren Kantonen angeboten, zyklisch stattfindende Tangokurse gibt es in Bern, neu auch in Zürich.

Tango in Zürich

Trotz Züri-Fäscht und Sommerwetter treffen sich am 3. Juli Paare zum Tangokurs mit Karin Schneider, Tangolehrerin und Künstlerin, in Zürich. Es ist das siebte Treffen eines achtmaligen Zyklus. Gast an diesem Nachmittag ist Marguerite Chadwick aus Neuseeland. Die Parkinsonbetroffene und begeisterte Tangotänzerin ist zu Besuch bei ihrem Sohn, einem ehemaligen Balletttänzer. Beide freuen sich über die Gelegenheit, Tango zu tanzen. Bei den anderen Paaren ist jeweils der Mann von Parkinson betroffen.

Obwohl im Tango der Mann führt, ist davon beim Tanzen kaum etwas zu merken. Wer müde ist, ruht sich kurz aus. Karin Schneider führt die Paare einfühlsam. Sie erklärt mit ruhiger Stimme die Schrittfolge. Ein neuer Tango-Zyklus ist in Zürich gerade angelaufen. Interessierte können sich melden.

Klettern in Greifensee

Seit 2010 bietet Parkinson Schweiz Kletterkurse für Betroffene an. Was klein begann, erstmals in Greifensee, weitete sich aus und umfasst nun Angebote in Basel, Chur, Niederwangen, Root und St. Gallen. Zu Beginn waren es drei, heute erklimmen 30 Parkinsonbetroffene Wände bis zu 20 Metern Höhe. Zweimal monatlich versammeln sich die sieben Parkinsonbetroffenen in Greifensee zum Klettern, zwei Frauen und fünf Männer. Auch an diesem 17. Juni. Diejenigen, die im 2010 begonnen hatten, haben erstaunliche Fortschritte gemacht. Heute meistern sie Vorstiege mit hohem Schwierigkeitsgrad. Wenn sich in der Wand mal ein Off zeigt, warten sie einfach, bis es wieder weitergeht. Die beiden Kursleiterinnen Rachel Kernen und Fabienne Bohnenblust geben klare Anweisungen. Seile und Sicherung geben Halt. Unten angekommen strahlen die Kletterer, glücklich ob der Leistung. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Katharina Scharfenberger

Information oder Anmeldung für Klettern und Tango:
katharina.scharfenberger@parkinson.ch

KURZ NOTIERT

Neues Tanzangebot

In Anlehnung an «Dance for PD» bietet Parkinson Schweiz einen neuen Tanzkurs an. Ab Oktober startet er in Basel.

Das vor 15 Jahren in New York gegründete Projekt «Dance for PD» (Parkinson Disease, Parkinsonkrankheit) hat sich etabliert. Es wird bereits in 13 Ländern angeboten und soll ab 2017 auch regelmässig in der Schweiz stattfinden. Unter Anleitung professioneller Bühnentänzer werden Bewegungssequenzen im Sitzen und frei im Raum ausgeführt. Studien bestätigen, dass «Dance for PD» positive körperliche, mentale und emotionale Auswirkungen hat sowie neue soziale Kontakte ermöglicht.

In Anlehnung an dieses Modell bietet die Bühnentänzerin Petra Rusch interessierten Parkinsonbetroffenen Schnupperstunden in Basel an. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Ab 2017 soll dieser Kurs regelmässig in das Kursangebot von Parkinson Schweiz aufgenommen werden.

Gratis-Schnupperstunden
22.10., 5.11. und 19.11.2016, jeweils von 14.30–15.30 Uhr. Ort: Chronos Movement Tanzstudio, Elisabethenstrasse 22, 4051 Basel.

Information und Anmeldung:
dance.parkinson@gmail.com