

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2016)

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

**Rubrik:** Kurse und Seminare

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

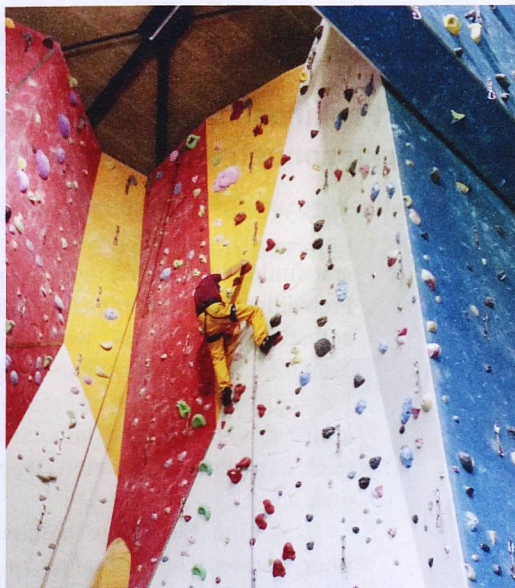
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 Parkinson-betroffenen. 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-Fäsch 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