

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

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

Rubrik: Seminare und Kurse

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: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ferien in Losone

Buon giorno, Tessin. Die zum zehnten Mal durchgeführten Aktiv-Ferien fanden vom 4. bis 11. September in Losone statt. Corona-bedingt nicht wie üblich auf Mallorca. Doch wie gewohnt waren es wunderbare Ferien. 17 Personen nahmen teil, davon zehn Parkinsonbetroffene. Alle waren motiviert, das intensive Bewegungsprogramm im Park unterm Nussbaum zweimal täglich auszuführen. Aufgestellte Menschen, die lachen konnten, witzig waren und sich viel zu sagen hatten. Am frühen Morgen war zudem Walking entlang der Maggia angesagt. In der Nachmittagshitze fand Wassergymnastik im Pool statt, am Abend gab es Billard oder Gesellschaftsspiele. Sogar kleine Ausflüge passten in den Zeitplan. Für mich war der schönste hinauf nach Cardada. Zwei Fachfrauen haben die Aktiv-Ferien geleitet und begleitet: die Physiotherapeutin Susanne Brühlmann und die Parkinson-Nurse Susanne Neuhäusler.

Jutta Radel



Aktiv-Ferien in Losone statt auf Mallorca. Foto: zvg Susanne Brühlmann

Ferien in Dussnang

Das jährliche Parkinson-Ferienangebot der Rehaklinik Zihlschlacht fand Ende August zum zweiten Mal in Dussnang statt. Acht Parkinsonbetroffene genossen im malerischen Tannzapfenland einen unbeschwerten Urlaub. Die Rehaklinik Dussnang ermöglichte einen perfekten Rahmen in dieser speziellen Zeit. Trotz Covid-19 konnte das geplante Ferienprogramm dank Schutzkonzept vollumfänglich umgesetzt werden. Neben einem täglichen Kreativ-Angebot, Spaziergängen im Park und Gehirnjogging gab es einen Schwyzerörgeli-Abend, einen Besuch im Schlangenzoo, eine Führung im Kloster Fischingen, einen Kneipp-Workshop, das Referat «Vogelwelten» mit Daniel Kühler sowie Bewegung und Stimme mit unseren Parkinson-Therapeutinnen. Das professionelle Parkinson-Team verstand es, eine Wohlfühl-Atmosphäre zu schaffen.

Gabriela Oertig, Zihlschlacht



Wohlfühl-Atmosphäre in Dussnang. Foto: Barbara Keller

Tai Chi und Qi Gong

Tai-Chi-Schnupperkurs in Basel und Qi-Gong-Kurse in Morschach und Bern.

Am 5. September fand zum ersten Mal ein Tai-Chi-Schnupperkurs für Parkinsonbetroffene in Basel statt. Patrick Jeannotat gab den sieben Betroffenen mit Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen einen Überblick über das Keep-Moving-Trainingskonzept (vgl. Magazin 138, S. 5). Damit werden Stabilität, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung gefördert. Es gibt auch einen regelmässigen Kurs für Parkinsonbetroffene in Basel. Informationen: 079 690 44 16, info@taiji-therapie.ch.

Vom 28. bis 30. August fand in Morschach der bewährte Qi-Gong-Kurs für Parkinsonbetroffene statt. Elvira Pfeiffer, Qi-Gong-Lehrerin und Sporttherapeutin der Rehaklinik Zihlschlacht, machte mit den sechs Teilnehmenden Bewegungs- und Atemübungen und zeigte ihnen Akupressur-Punkte für diverse Beschwerden. Im 2021 findet der Kurs vom 16. bis 18. Juli statt.

Die Physiotherapeutin Klara Malfroid leitete den Qi-Gong-Kurs vom 10. September in Bern mit sieben Teilnehmenden. Eine Teilnehmerin gab als Rückmeldung, dass sie Geduld, Gelassenheit und Ruhe mit nach Hause nehme.

Katharina Scharfenberger

Angebote Anfang 2021

- Tai-Chi-Anfängerkurse in **Winterthur**:
Dienstag, 9.2.–16.3.
(6-mal von 17.30–18.30 Uhr)
Mittwoch, 10.2.–17.3.
(6-mal von 9.45–10.45 Uhr)
- Tai-Chi-Schnupperkurs in **Basel**: Samstag, 13.3.
- Qi-Gong-Schnupperkurs: Montag, 22.3., in **Köniz**