

**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:** Tipps für den Alltag

### **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:** 08.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 hüpf 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
- Schwinde die Arme gleichzeitig, dann gegengleich – je 30 Sekunden (stehend oder sitzend)

### Erhältlich unter

[www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch) >Shop >  
Geschenkartikel  
oder 043 277 20 77

*Susanne Brühlmann, Physiotherapeutin in der  
Rehaklinik Zühlslacht 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.



**50%-Aktion**  
**CHF 18.-**  
statt 36.- Mitglieder  
CHF 20.50 statt 41.-  
Nichtmitglieder  
Bis Ende Februar

Erhältlich bei Parkinson Schweiz  
043 277 20 77, [info@parkinson.ch](mailto:info@parkinson.ch)