



BEWEGUNGSGRUPPE FÜR PARKINSONBETROFFENE

Betroffene mit der Diagnose Parkinson erleben häufig eine Verschlechterung ihres Bewegungsverhaltens. So kann es beispielsweise schwer fallen Schuhe im Stehen anzuziehen oder flüssig und mit grosser Bewegung zu gehen. Auch ein steifes Gefühl, verbunden mit der Schwierigkeit sich aufzurichten, kann vorkommen.

Wichtig ist, dass Bewegungsvermögen zu erhalten und durch gezielte Übungen wieder zu verbessern. Denn Schnellkraft, Beweglichkeit und ein gutes Gleichgewicht sind für ein selbstbestimmtes Leben Grundvoraussetzung.

Das Gruppenangebot soll als wöchentliche Einheit dazu beitragen, mit Freude und auf vielseitige Art und Weise, fit und beweglich zu bleiben.

Zielgruppe

Patientinnen und Patienten mit der Diagnose Parkinson, Personen mit Freude an Gruppentherapie

Inhalt

Aktive Übungen für Beweglichkeit, Gleichgewicht und Schnelligkeit

Teilnehmende

Je 3–5 Personen

Ort

Ambulantes Therapiezentrum, Wilenstrasse 8, 8588 Zihlschlacht

Gruppe 1

Wöchentlich am Mittwoch, 14.15–15.00 Uhr; Wenn bekannt, Hoehn & Yahr Stadium 1–2.5; Voraussetzung: 30 Minuten stehend bewegen

Gruppe 2

Wöchentlich am Mittwoch, 15.00–15.45 Uhr; Wenn bekannt, Hoehn & Yahr Stadium 2.5–4; Voraussetzung: Selbstständig gehfähig mit oder ohne Hilfsmittel

Leitung

Tanja Jauk, LSVT-Big Trainerin und Physiotherapeutin

Kosten

Die Kosten werden bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung, nach Prüfung von der Grundversicherung übernommen. Eine private Teilnahme ist auf Wunsch möglich.

Eine Schnuppereinheit ist jederzeit möglich,
bitte im ATZ voranmelden.

Ambulantes Therapiezentrum

Wilenstrasse 8 • 8588 Zihlschlacht • T +41 71 424 31 70
therapiezentrum@rehaklinik-zihlschlacht.ch • www.rehaklinik-zihlschlacht.ch