



Unser Körper braucht Bewegung!



Parkinson - Gruppenturnen

Wir sind zwei dipl. Physiotherapeutinnen FH mit eigener Praxis und leiten seit 16 Jahren gemeinsam verschiedene therapeutische Gruppenturnen sowie das **Parkinson-Gruppenturnen**. Regelmässige Weiterbildungen zu den Thematis: M. Parkinson, Haltungsedukation, Wahrnehmungsschulung und Gruppenturnen werden von uns rege besucht.

Allgemeine Information zu unserem Parkinson-Gruppenturnen

Wir arbeiten in Kleingruppen, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten. Das gemeinsame Turnen bringt viel Freude, Spass und fördert die sozialen Kontakte.

Kursinhalte sind:

- Gleichgewichtsförderung (Sturzprophylaxe)
- Koordinations- und Gedächtnistraining
- Beweglichkeit verbessern von **Fuss bis Kopf**
- Haltungsverbesserung im Stehen, Sitzen und Gehen (Schwerpunkt BWS-Aufrichtung und Hüftstreckung)
- Allgemeine Kräftigungsübungen
- Stretching / Dehnungsübungen
- Entspannungs- und Atemübungen runden die Lektionen ab

Voraussetzungen:

- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann selbständig oder mit minimaler Hilfeleistung auf die Turnmatte runter gehen und wieder aufstehen.
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann eine Treppe hinunter- und hinaufsteigen

Kursort: Turnhalle Theodosianum (ehemalige Schwesternschule beim Limmattalspital)

Kurszeiten: **Montagsmorgen 10:30 - 11:20 Uhr**
Donnerstagabend 17:00 - 17:50 Uhr

Mitbringen: Bequeme Turnbekleidung und gute Hallenturnschuhe mit weisser Sohle oder Geräteschuhe

Wir rechnen das Parkinson-Gruppenturnen über ärztliche Verordnung mit der Position 7330 ab. Das Jahr ist in 3 Trimester à 13 Lektionen unterteilt. **Interessierte dürfen, nach Voranmeldung, an einer Probelektion teilnehmen** (bequeme Turnkleidung mitnehmen!). Weitere Informationen siehe Merkblatt „Parkinsonturnen mit ärztlicher Verordnung“ oder rufen Sie uns an.

Wir freuen uns auf neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Dorothea Etter-Wenger
044 - 730 41 34

Christina Kagerbauer
044 - 734 21 28