

# Kurse

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2021)**

Heft 144: **Fühlen bei Parkinson = Nociception et Parkinson = Tatto e percezione del dolore**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Klettern in Root

**Die Kursverantwortliche von Parkinson Schweiz war im August bei einem Klettertraining für Parkinsonbetroffene dabei.**

Seit 2010 findet in der Pilatus-Indoor-Kletterhalle in Root (LU) ein regelmässiger Kletterkurs für Parkinsonbetroffene statt. Klettern hilft, das Gleichgewicht zu verbessern. Zudem werden Koordination und Feinmotorik geschult.

Momentan sind vier Frauen und vier Männer aktiv. Ein Kletterer wird zudem von einem nichtbetroffenen Kollegen begleitet, der inzwischen auch begeistert mitklettert. Spass und Freude stehen auch dank des Kursleiters Lukas Umbricht im Mittelpunkt. Immer wieder hört man jemanden lachen und sich über ein erreichtes Ziel freuen.

Auch das gegenseitige Sichern wird geübt – mit dem halbautomatischen Sicherungsgerät mit Blockier-Unterstützung, genannt «Grigri». Bevor es losgeht, findet der wichtige gegenseitige Check statt. 90% der Kletterunfälle werden so verhindert: Sitzt der Gurt, ist der Karabiner am richtigen Ort und sicher geschlossen, sind beide am gleichen Seil (Toprope-Seil, das oben befestigt ist), funktioniert das «Grigri»? Dann kann es losgehen, Schritt für Schritt, Griff für Griff, immer aus dem sicheren Stand Meter um Meter in die Höhe.

Ein Kletterer erzählt, dass ihm das Klettern das nötige Selbstvertrauen zurückgegeben habe, um wieder Wanderungen unternehmen zu können. Und er habe gelernt, seine Kräfte gut einzuteilen und sich Pausen zu gönnen. Eine Kletterin konnte mit dem Klettern ihre Höhenangst überwinden.

*Katharina Scharfenberger*

Klettergruppe in Root.  
Foto: Reto Schneider

**Weitere Kletterkurse für Parkinsonbetroffene:** BE, BS, GR, LU, SG, TG, ZH  
**Information:** 043 277 20 77, [info@parkinson.ch](mailto:info@parkinson.ch)