

## Boxen bei Parkinson | 24 FP



Bewegung macht einen Großteil der Therapie bei Bewegungsstörungen aus und ist neben der medikamentösen Behandlung einer der Hauptsäulen in der Therapie.

Das therapeutische Boxen von Patrick Rokohl und Mirko Lorenz ist ein bedürfnisorientiertes Angebot für Menschen mit Bewegungseinschränkungen, das sich den Gesundheitsaspekt des Boxens besonders zunutze macht.

Das therapeutische Boxen ist kein Boxen im herkömmlichen Sinne. Es beinhaltet nicht das sich Gegenüberstehen von 2 Kontrahenten, sondern ist ein dynamisches Miteinander, welches u.a. die Fitness, die Koordination und den Muskelaufbau fördert. Es ist in kleinen Gruppen oder in der Einzeltherapie umsetzbar.

Die Trainingsinhalte eignen sich für Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sportwissenschaftler um es für Menschen mit Bewegungsstörungen.

### Themen des Kurses:

- Vorstellung und Einleitung
- Allgemeine Erwärmung
- Box-spezifische Erwärmung
- Beinarbeit
- Verschiedene Schlagtechniken und Kombinationen
- Training mit Boxhandschuhen
- Hand- und Fußkoordination
- Spielerische Partnerübungen
- Kräftigende und koordinative Sequenzen
- Prätzen-Training mit Boxhandschuhen
- Intervalltraining
- Dehnung
- Entspannung und cool down

### Nutzen bei Parkinson und anderen Bewegungsstörungen

- fördert die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit
- stärkt die allgemeine Fitness
- verbessert die kognitiven Fähigkeiten
- schenkt mehr Bewegungsfreiheit

- Muskelaufbau wird unterstützt
- unterstützt Körperspannung und Körpergefühl
- schenkt Selbstvertrauen und reduziert Angst
- stärkt das Gleichgewicht
- stärkt die Vitalität

<b>Leitung</b>	Mirko Lorenz   Taiji & Qigong (DDQT) Ausbilder, Kooperation mit der Parkinsonfachklinik in Beelitz-Heilstätten
<b>Kursgebühr</b>	460,00 € inkl. Skript
<b>Beginn</b>	23.09.2025
<b>Ende</b>	25.09.2025
<b>Kurszeiten</b>	Di. 23.09., 14:00 - 19:00 Uhr Mi. 24.09., 09:00 - 15:00 Uhr Do. 25.09., 09:00 - 15:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker
<b>Fortbildungspunkte</b>	24