

## Bildungsfahrt der Regionalgruppe Berlin

Vom 25.08. bis 29.08.25 möchte die Regionalgruppe Berlin eine Bildungsfahrt mit ihren Mitgliedern durchführen. Diese Bildungsfahrt soll der körperlichen Fitness und Mobilität dienen. Hier werden in einem 5-tägigen Seminar durch Fachkräfte und dem Gruppenleiter Übungen und Anleitungen vorgestellt, die der körperlichen Fitness dienen. Da die Bewegung genauso wichtig ist, wie die Medikation, sehen wir hier einen großen Handlungsbedarf. Wir wollen in unserer Bildungsfahrt die Teilnehmer motivieren, mehr für die eigene Gesundheit zu tun. Durch einfache Übungen, wie Nordic Working, Tai-Chi, Physiotherapeutische Übungen oder auch durch Bewegung mit Musik wollen wir hier Anreize setzen. Weiterhin bieten wir das Bogenschießen oder Tischtennis an. Es reduziert den alltäglichen Stress und unterstützt das Work-Life-Balance. Bewegung ist eine gute Gesundheitsprävention und hat eine lebensverlängernde Wirkung. Es stärkt die Körperhaltung und beugt Rückenschmerzen vor. Es entsteht ein positives Körpergefühl. Letzteres ist besonders für Menschen wichtig, die krank sind bzw. Bewegungsstörungen haben, da es ihnen oft schwerfällt, ihren veränderten, anders funktionierenden Körper anzunehmen. Nach einem ausgefüllten Tag besteht die Möglichkeit in die Sauna zu gehen oder in gemütlicher Runde den Abend zu verbringen.

In der Bildungs- und Begegnungsstätte „Haus Dahmshöhe“ finden wir die idealen Voraussetzungen für unser Vorhaben. In der behindertengerechten Unterkunft haben wir die Möglichkeit unsere Aktivitäten voll zu entfalten. Hier ist Natur, frische Luft, Raum und Zeit. Durch die Gruppendynamik wird die Hemmschwelle zur aktiven Bewegung überwunden. Es wird der Gruppenzusammenhalt gestärkt, die eigenen Beeinträchtigungen minimiert und gleichzeitig eine Motivation der eigenen Stärken gefördert. Dadurch, dass die Angehörigen auch mit teilnehmen können, wird ein gegenseitiges Verständnis erreicht und das ist eine Unterstützung für die Parkinson-Patienten. So können die Teilnehmenden die Übungen leicht zu Hause weiter durchführen.

	dPV-Mitglied p.P.		Nicht Mitglied der dPV p.P.	
Unterkunft	DZ	EZ	DZ	EZ
<b>Eigenanteil:</b>	<b>200,00€</b>	<b>250,00€</b>	<b>460,00 €</b>	<b>570,00 €</b>

Gemeinsame Anreise mit dem Reisebus von der Flix-Bushaltestelle am Alexanderplatz.

Anmeldung an [parkinson-shg-mitte@outlook.de](mailto:parkinson-shg-mitte@outlook.de) oder Tel.: 033439 128568

Max 30 Zimmer, Min. 15 Teilnehmende