

Die Musikaktiv-Woche der Regionalgruppe Berlin der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. vom 14.10.24 bis 17.10.24 im Bildungscenter Erkner war eine abwechslungsreiche und motivierende Veranstaltung für die Teilnehmer/innen.

Es wurde ein abwechslungsreiches Programm geboten. Zum Start bekam jede/r Teilnehmer/in ein Namensschild mit dem Vornamen, was sehr schön war, weil man die Teilnehmer/innen gleich mit dem Vornamen ansprechen konnte.

Es wurde getanzt, im Stehen und sitzend auf dem Stuhl, jeder nach seinen Möglichkeiten.

Ferner wurden verschiedene Atemtechniken wie Bauchatmung, Zwerchfell- und Seitenatmung erklärt.

Bei der Logopädie gab es Interessantes zum Mitmachen und den Rat „Denken Sie laut“.

Es wurde gesungen, Improvisationstheater vorgestellt und eine kurze Geschichte in Gruppenarbeit erstellt.

Sportliche Aktivitäten mit Bällen groß und klein, Gymnastikbändern, Hanteln kam ebenfalls nicht zu kurz.

Zum Abschluss wurde noch mit viel Schwung auf großen Bällen getrommelt, stehend oder sitzend, wie jeder konnte.

Eine super Veranstaltung bei der alle Teilnehmer/innen viel Spaß hatten und voll dabei waren.

Ingrid