



# P R E S S E M I T T E I L U N G

**Taiji nach dem Keep Moving Konzept und eine Radreise von Wolfsburg nach Genf**

**→ Wolfsburger Axel Kuba (65 Jahre) radelt über die Alpen bis nach Genf.**

Allein diese Tour mit ca. 1.400 km und 7.000 Höhenmetern ist sicher ungewöhnlich für einen 65-jährigen. Für einen an Morbus Parkinson erkrankten trifft dies sicher noch mehr zu.

Was treibt ihn? „*ich tue das für meine Lebensqualität*“, sagt Axel Kuba, „ich bin schon immer gern Fahrrad gefahren, habe immer Sport getrieben. Aber vielleicht hätte ich ohne Parkinson den Entschluss zu dieser Radreise nicht getroffen. So gesehen hat die Krankheit vielleicht auch etwas Positives und ich kann anderen Menschen Mut machen „*trau dir was zu*“.

Meine nötige innere Sicherheit kommt durch die Unterstützung in der Familie – und dazu hilfreiche Gespräche in meiner Selbsthilfegruppe in Braunschweig, die PajuBS Selbsthilfegruppe Braunschweig e.V.

Wenn man mich fragt, ob es nicht zu hohe Risiken sind, dann erwidere ich, dass ich in einer sehr professionellen Parkinson Klinik in Beelitz-Heilstätten gewesen bin. Dort wurde ich nicht nur sehr gut medikamentös eingestellt, sondern auch in Theorie und Praxis deutlich gemacht, dass man als Parkinson Patient eine möglichst große Vielfalt an Bewegung braucht.



**KEEP MOVING®**  
TAIJI THERAPY



## PRESSEMITTEILUNG

Mein wichtigster Ausgleich zum Radfahren ist das Taiji. Ich trainiere jeden Montag im Begegnungszentrum in Braunschweig-Gliesmarode, weil es viel Spaß macht und das einzige Taiji – Training speziell für Parkinson Erkrankte ist. Unser Trainer, Herr Mirko Lorenz aus Berlin, hat das Konzept „Keep Moving“ speziell für Erkrankte entwickelt. Dort können auch die, die stärker betroffen sind mit Spaß und Erfolg teilnehmen. Ich persönlich schätze am Taiji die ruhige Konzentration auf meinen Körper und die spürbare Verbesserung von Gleichgewicht und Körperhaltung. Das Begegnungszentrum in Braunschweig Gliesmarode liegt direkt neben dem Schwimmbad. So kommt es, dass mein erster Stopp auf dem noch langen Weg nach Genf mich über Braunschweig führt.

Informationen zur unabhängigen Selbsthilfegruppe PajuBS e.V. bei Susanne Wagner, [jupa.susanne@gmail.com](mailto:jupa.susanne@gmail.com) und bei [jupa.axel@gmail.com](mailto:jupa.axel@gmail.com)

Infos zum Training von Mirko Lorenz gibt es unter [www.taiji-therapie.de](http://www.taiji-therapie.de)



Wer Axel auf seiner Reise begleiten möchte: [axelkuba.wordpress.com](http://axelkuba.wordpress.com)



**KEEP MOVING®**  
TAIJI THERAPY

[www.taiji-therapie.de](http://www.taiji-therapie.de)