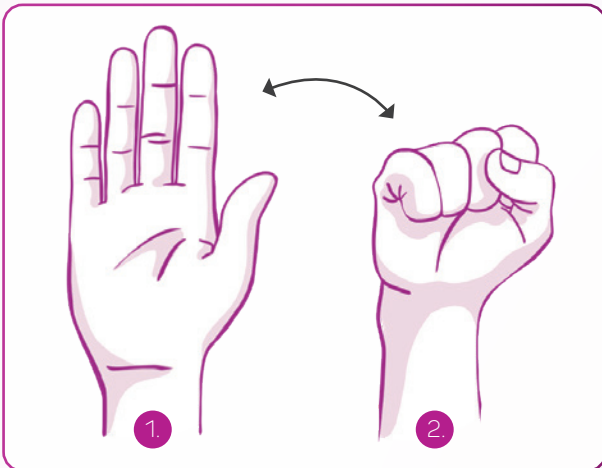


# Flinke Hände

Besuchen Sie uns:  
[www.aktiv-mit-parkinson.de](http://www.aktiv-mit-parkinson.de)

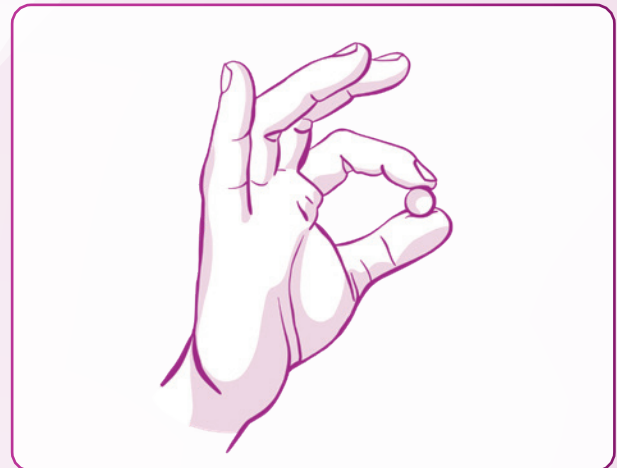


für Parkinson-PatientInnen, um die Hände beweglich zu halten.  
*Bleiben Sie in Form!*



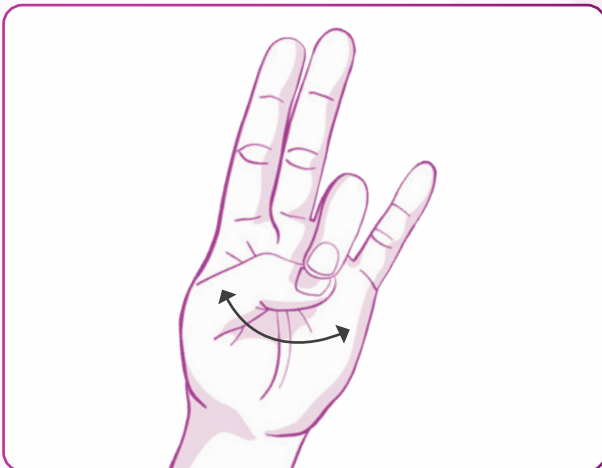
## KRAFTVOLL ZUGREIFEN

Strecken Sie die Finger aus und ballen Sie dann Ihre Hand zur Faust. Und dies tun Sie im Wechsel und mit beiden Händen.



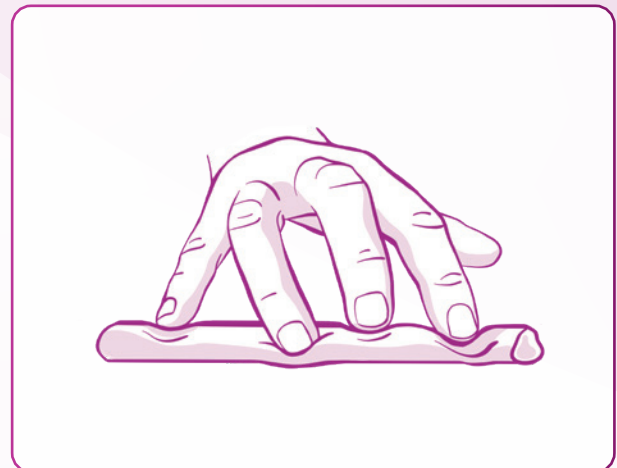
## ROLLEN

Mit Knetmasse (alternativ auch mit einer Glas-  
murmel) zwischen Zeigefinger / Daumen ein  
Kügelchen formen und die Kugel hin-und her rollen.  
(Steigerung: Kugel zwischen Daumen / Mittelfinger,  
Daumen / Ringfinger, Daumen / Kleiner Finger rollen.)



## MIT FINGERSPITZENGEFÜHL

Führen Sie Ihren Daumen zu jeder einzelnen  
Fingerspitze Ihrer Hand und kreisen Sie um die  
Fingerkuppe. Geht das auch mit beiden Händen  
gleichzeitig?



## KLAVIERSPIEL

Knetmasse (alternativ auch ein wenig feuchtes  
Handtuch) zu Rollen formen, Finger in „Klavier-  
stellung“ anordnen, jeden Finger einzeln in die  
Masse drücken und wieder abheben.