



Trainer:innen-Workshop – Boxen für Parkinson-Patient:innen

4.–5.7.2026

Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln

Theorie & Grundlagen

4.7.2026

10:00–10:15 Uhr Begrüßung & Einführung

- Vorstellungsrunde
- Überblick

Dr. Gregor A. Brandt, Facharzt für Neurologie

10:15–12:00 Uhr Grundlagen des Boxtrainings für Parkinson-Patient:innen

- Einführung in grundlegende Techniken:
 - Schlagtechniken (Jab, Cross, Uppercut, Haken)
 - Beinarbeit & Körperhaltung
 - Schattenboxen
- Anpassungen für Parkinson-Patient:innen
- Sicherheit & Betreuung im Training

Dilar Kisikyol, Boxweltmeisterin im Leichtgewicht

12:00–12:30 Uhr Physiotherapie bei Parkinson-Patient:innen

- Ziele
- Therapieansätze
 - Gang- und Gleichgewichtstraining
 - Beweglichkeit & Mobilisation
 - Krafttraining
 - Koordinations- und Feinmotoriktraining
 - Atemtherapie & Stimmtraining
 - Entspannungstechniken

Lukas Sturm, Physiotherapeut

12:30–13:30 Uhr **Mittagspause**

13:30–14:30 Uhr **Medizinische Grundlagen**

- Ursachen & Pathophysiologie
- Symptome
 - motorische
 - nicht-motorische
- Diagnostik
- Therapie
- Prognose & Verlauf

Dr. Gregor A. Brandt, Facharzt für Neurologie

14:30–15:00 Uhr **Einführung in Parkinson-Boxen**

- Warum ist Boxen eine effektive Therapie für Parkinson-Patient:innen?
Wissenschaftliche Erkenntnisse & aktuelle Studien

Dr. Gregor A. Brandt, Facharzt für Neurologie

15:00–15:45 Uhr **Pause**

15:45–17:15 Uhr **Praktische Übungen – Parkinson-Boxen**

- Basistechniken & Partnerübungen
- Schattenboxen mit Fokus auf Koordination & Beweglichkeit
- Arbeit am Sandsack: Kraft & Ausdauer gezielt fördern

Dilar Kisikyol, Boxweltmeisterin im Leichtgewicht

17:15–18:00 Uhr **Abschluss & Reflexion**

Praxis & Umsetzung

5.7.2026

09:00–10:30 Uhr **Praktische Übungen für den Therapiealltag – Einzeltraining Balancekissen**

- Demonstration & Ausführung
- Schwerpunkt: Boxen & propriozeptives Training
- Schwerpunkt: Boxen & Sturzprophylaxe sowie Gangschulung
- Schwerpunkt: Kombination motorisches & kognitives Training

André Inthorn, Sportwissenschaftler

10:30–12:00 Uhr **Trainingsgestaltung & Methodik**

- Demonstration und Durchführung von Trainingseinheiten
- Umgang mit Menschen mit Parkinson, Individualität
- Teilnehmer leiten eigene Übungen an
- Gruppeneinteilung mit Aufgaben:
 - Gruppentraining
 - Einzeltraining mit Balancekissen
 - Einzeltraining bei Rollstuhlpatient:innen
 - Sandsacktraining etc.

Dilar Kisikyol, Boxweltmeisterin im Leichtgewicht
André Inthorn, Sportwissenschaftler

12:00–12:30 Uhr **Pause**

12:30–13:30 Uhr **Supervision & Feedback-Runde**

- Gemeinsame Analyse und Verbesserungsvorschläge
- Tipps für die Umsetzung im eigenen Trainingsalltag
- Offene Fragerunde
 - Was mache ich in der Off-Phase?
 - Was mache ich bei freezing?
 - Medikamentenmanagement

13:30–14:00 Uhr **Abschluss & Zertifikatsvergabe**
