



Uit onderzoek blijkt dat boksen een grote positieve invloed heeft op de klachten en het verloop van Parkinson.

"Je bokst jezelf uit de hoek van de patiënt en voelt je een sporter."

Zo ervaren Joost Brouwer gecertificeerd parkinson bokskoach en zijn vader Ben 73 jaar dat het wekelijks samen boksen zijn vruchten afwerpt.



Naar aanleiding van een succesvolle try-out zal er in de maand maart elke vrijdagmiddag een sportmoment plaatsvinden voor mensen met Parkinson.

Boksen zal de rode draad zijn tijdens de sportmomenten, daarnaast worden er diverse denkspeellen gedaan d.m.v. dubbeltaken om ervoor te zorgen dat beide hersenhelften nog beter gaan werken.

Er wordt gewerkt aan: snelheid - kracht - lenigheid - coördinatie - uithoudingsvermogen

DATA: 3 maart - 10 maart - 17 maart - 24 maart - 31 maart

TIJDSTIP: 13:30 - 14:30 uur: sportmoment

14:30 - 15:00 uur: gelegenheid koffie/ thee

OPGAVE VIA: info@ftptrainingcenter.nl - Tel: 0640509563

KOSTEN: Gehele maand maart GRATIS

OSU !

Locatie: FTP Trainingscenter - Piet Heinweg 16, 7441 GZ Nijverdal