

DE INSTRUCTEUR

Ik ben Kane van Gorcum, Fysiotherapeut bij Praktijk voor Fysiotherapie Ommedijk. Ik heb ruim 6 jaar bokservaring en geef deze training met heel veel plezier.

Doet u ook mee?

LOCATIES OMMEDIJK

Hoofdlocatie

Medisch Centrum Ommedijk
Ommedijk 186
2353 GP Leiderdorp

Nevenlocatie

Voetbalvereniging RCL
Bloemerd 2
2353 BZ Leiderdorp

Voor de meest actuele informatie over de praktijk kunt u terecht op onze website.

LOCATIE PARKINSON BOXING

EasyActive Felter
Bloemerd 1B
2353 BZ Leiderdorp



www.fysiotherapieommedijk.nl



info@fysiotherapieommedijk.nl



071 541 7069



Praktijk voor fysiotherapie
Ommedijk

parkinson
boxing



Parkinson BoXing 2023



WAT IS PARKINSON BOXING?

Parkinson BoXing is non-contact boksen waarbij Parkinson de tegenstander is. De training bestaat niet alleen uit boksen. Er wordt gewerkt aan **kracht, balans, coördinatie, conditie en lenigheid**.

Onder begeleiding van een speciaal gediplomeerd instructeur ga je samen met andere deelnemers aan de slag om deze aspecten te verbeteren.

Onderzoek toont aan dat:

- ✓ Wekelijks intensief sporten de progressie van Parkinson vertraagd.
- ✓ Van de 60 onderzochte sporten boksen het meest effectief blijkt te zijn.

Parkinson BoXing trainingen hebben aangetoond dat deze leuke, intensieve boks-workout de kwaliteit van leven bij elke deelnemer kan verbeteren!

GROEPSTRAINING

Er kunnen maximaal 8 deelnemers per groep deelnemen. Alleen deelnemers met Parkinsonisme of de ziekte van Parkinson kunnen zich voor deze training aanmelden.

Waar?

EasyFit Felter
Bloemerd 1-B
Leiderdorp

Wanneer?

Iedere dinsdag:
Groep 1 12.00-13.00 uur
Groep 2 13.00-14.00 uur

BENODIGDHEDEN

- ✓ Zorg dat u wat gegeten heeft!
- ✓ Kom in makkelijke sportkleding
- ✓ Indoor sportschoenen
- ✓ Flesje water
- ✓ Handdoek

Bokshandschoenen zijn beschikbaar tijdens de training. Eigen handschoenen mogen ook gebruikt worden.

Wat kost het?

De kosten bedragen € 130,- voor een blok van 10 weken. Er vindt een intakegesprek plaats met de instructeur en er zijn 10 bokstrainingen. Inhalen is helaas niet mogelijk, maar voor een gratis proefles bent u van harte welkom.

“Samen vechten we terug tegen Parkinson!”

Aanmelden?

Stuur een mail met uw naam, adresgegevens en telefoonnummer naar:
info@fysiotherapieommedijk.nl
of bel 071 541 7069

We nemen vervolgens contact met u op om een intake in te plannen.