



Boksen dat is toch niets voor mij?

Hoe kan ik daar nu sterker van worden?





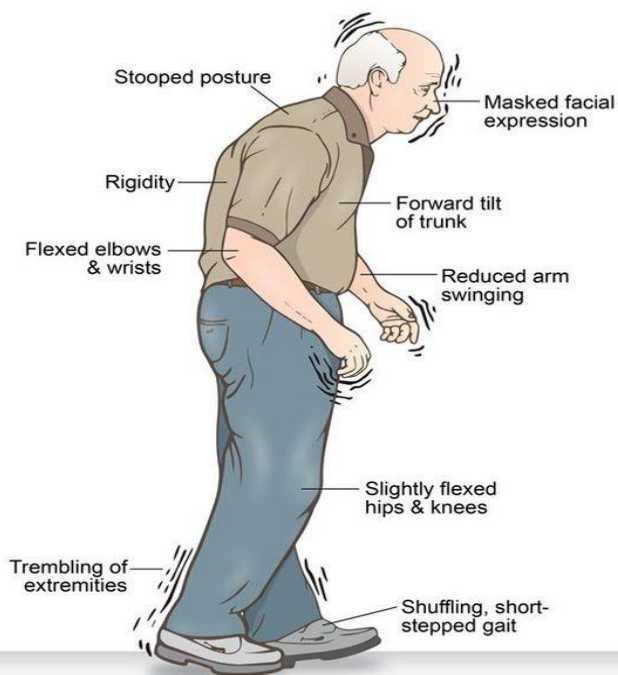
Parkinson is uniek

Beven (tremor)

Stijfheid (rigiditeit)



Typical appearance of Parkinson's disease



Overbeweeglijkheid (diskinesie)

Bewegingsproblemen (bradykinesie)

Houdings- en balansproblemen (freezing)



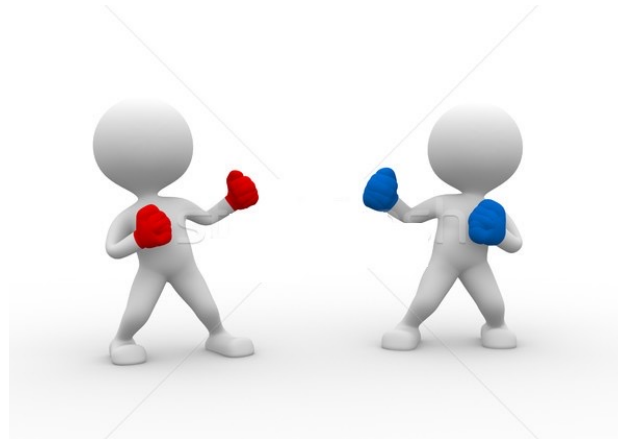
Parkinson zit (ook) tussen de oren!



Bron: MyParkinsonsteam



WAT KUN JE ER NU AAN DOEN?



**BEWEGEN = SPORTEN = BOKSEN?
Minimaal 2x per week / 60 minuten !**



BOKSEN MEEST INTENSIEVE SPORT?



ESPN¹ STUDY

Een panel van sportwetenschappers van het Olympisch Comité van de Verenigde Staten heeft 60 sporten getest op moeilijkheidsgraad in:

- BEHENDIGHEID
- ZENUW
- DUURZAAMHEID
- HAND-OOG COÖRDINATIE
- UITHOUDINGSVERMOGEN
- KRACHT
- FLEXIBILITEIT
- SNELHEID



¹ Entertainment and Sports Programming Network

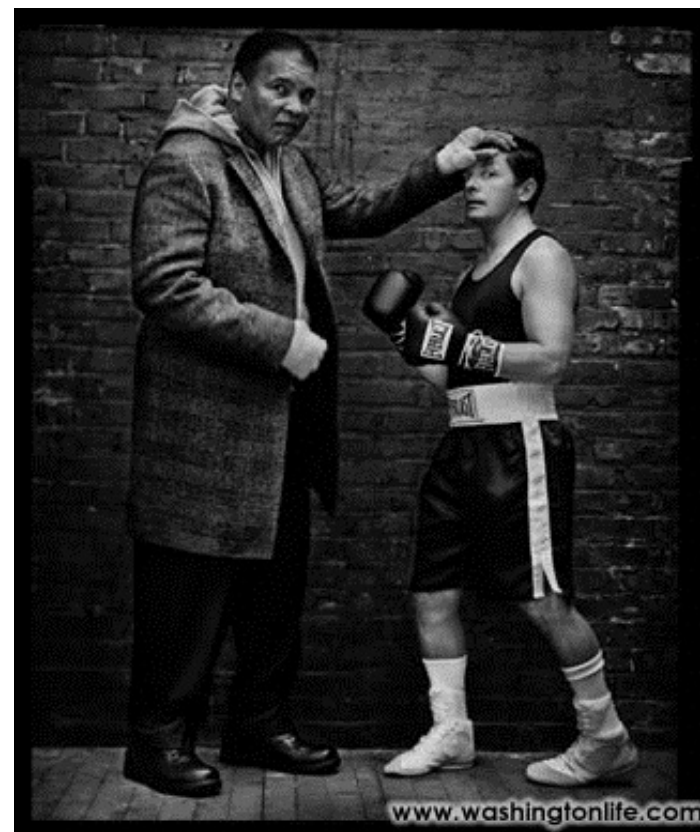


RESULTAAT

ESPN studie
heeft aangetoond dat
BOKSEN
op nr. 1 staat
ALS DE MEEST VEELEISENDE
SPORT VOOR LICHAAM EN GEEST



www.shutterstock.com - 109828775





Parkinson Boksen



Contactloos Boksen
Bewegingsgeschiktheid
Op circuits gebaseerde training
Oefenen & samen plezier maken!





Je bent sporter / geen patiënt!



- Fun, plezier, lachen
- Iedereen gelijk
- Delen mag / moet niet
- Gemeenschapsgevoel
- Extra familie
- Dagelijkse kleine overwinningen





- Want:
Bewegen is essentieel om
Parkinson het hoofd te bieden

TOEKOMST

- Duizenden bokkers wereldwijd
- Honderden filialen in NL en daarbuiten



PARKINSON BOKSEN

PARKINSON ZIT TUSSEN JE OREN!

HET MOET WEL OP BOKSEN LIJKEN!

