ParkinsonBoXing



In de USA weten ze het al langer, maar Boksen is een fantastische sport voor mensen met Parkinson, dit wordt overigens onderstreept door de Neuroloog Bas Bloem.

Door dit boksen, zonder werkelijk fysiek contact (NON contact), verbeteren de deelnemers hun kracht, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en snelheid.

Deze vorm van lichaamsbeweging, waarbij de coördinatie van voeten, ogen en handen centraal staat, draagt bij aan het verminderen van Parkinsonsymptomen. Deelnemers voelen zich beter en kunnen gemakkelijker functioneren in het dagelijks leven.

Marina Muilwijk van de gelijknamige sportschool in Dordrecht, heeft hiervoor de speciale cursus gevolgd, afgestemd op Parkinson en daarbij haar certificaten behaald.

Marina is een groep gestart met een aantal enthousiaste Parkinson patiënten. Één van deze sporters is Hans Nyborn. Hans is 68 jaar en heeft sinds 4 jaar Parkinson.

<u>Kort interview</u>:

Vraag: wat vond je van de les?

Hans: Ik vond het intensief maar heerlijk om hier mee bezig te zijn , ik merkte dat mijn lichaam dit nodig had.

Vraag: Wat voor oefeningen heb je gedaan?



Hans: oefeningen zoals lopen en warming-up, boksen op de paal, boksen met een partner op elkaar bokshandschoenen, krachtoefeningen, balansoefeningen en stretch oefeningen.

Vraag: Hoe lang duurt een les?



Hans: een PBX les duurt ongeveer 75 minuten.

Vraag: Welke materialen gebruik je tijdens de les?

Hans: Elastieken, bokspalen, bokshandschoenen, gewichten, tennisballen en nog veel meer attributen

Afgezien van de noodzaak van reactie en balansoefeningen, bokspaaltraining, hand-oog coördinatie, voeten werk, corestability, circuittraining, geeft **PBX** naast zelfvertrouwen , ook veel FUN.

De lessen worden gegeven op het van Neurenburgpad 4, te Dordrecht.

Voor meer informatie kunt u mailen naar: m.kaminski@chello.nl

Of telefonisch: 06-40555791 of 078-6174851







