Cognitief boksen voor mensen met Parkinson / NAH

Confi-Training

Maandag 30 maart 2026 van 10:45 tot 11:45 uur

Over 4 maanden

Confi-Training

F B Deurvorststraat 40A, Ulft

Terugkerende activiteit

Wekelijks op maandag tot en met 27 april 2026

Cognitief boksen is *non-contact* boksen, in combinatie met functionele oefeningen, het doel is om de kwaliteit van het dagelijks leven verbeteren

Cognitief boksen richt zich op mensen met oa:

de ziekte van Parkinson, Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH), CVA, Postcommotioneel Syndroom (PCS) en mensen met Long Covid

Bovenstaande aandoeningen zorgen ervoor dat de meest eenvoudige dingen (als je deze een geruime tijd niet hebt gebruikt) moeilijker worden! Daarom is het van belang om zowel fysiek als mentaal actief te blijven. Boksen is in vergelijking met andere sporten de meest fysiek en veeleisende training. Naast een intensieve en afwisselende training is Cognitief Boksen ook een ongelofelijke stressverlichter. Veel van bovengenoemde aandoeningen maken dat twee dingen tegelijk doen moeilijk is, heel moeilijk! Daarom zijn het doen van dubbeltaken erg belangrijk in de trainingen! Bij deze trainingen leggen we de nadruk op algehele conditie, kracht, optimale behendigheid, balans. Er is geen training hetzelfde!

Afgezien van de noodzaak van: reactie en balans oefeningen, boks(zak)training, hand-oog coördinatie, voetenwerk, core stability & circuit training, geeft Cognitief Boksen naast zelfvertrouwen vooral ook veel plezier. Om elke deelnemer de juiste aandacht te kunnen geven zullen de groepen niet groter zijn dan 8 personen per training.

Woonkern

Hele gemeente

Ga voor meer informatie naar
onzeoudeijsselstreek.nl/agenda

Cognitief boksen voor men.. 30-03-2026 / 10:45 - 11:45 F B Deurvorststraat 40A

Cognitief boksen voor men.. 30-03-2026 / 10:45 - 11:45 F B Deurvorststraat 40A

Cognitief boksen voor men.. 30-03-2026 / 10:45 - 11:45 F B Deurvorststraat 40A

Cognitief boksen voor men.. 30-03-2026 / 10:45 - 11:45 F B Deurvorststraat 40A

Cognitief boksen voor men.. 30-03-2026 / 10:45 - 11:45 F B Deurvorststraat 40A

Cognitief boksen voor men.. 30-03-2026 / 10:45 - 11:45 F B Deurvorststraat 40A

Cognitief boksen voor men.. 30-03-2026 / 10:45 - 11:45 F B Deurvorststraat 40A

Cognitief boksen voor men.. 30-03-2026 / 10:45 - 11:45 F B Deurvorststraat 40A

Cognitief boksen voor men.. 30-03-2026 / 10:45 - 11:45 F B Deurvorststraat 40A

Cognitief boksen voor men.. 30-03-2026 / 10:45 - 11:45 F B Deurvorststraat 40A

Cognitief boksen voor men.. 30-03-2026 / 10:45 - 11:45 F B Deurvorststraat 40A

Cognitief boksen voor men.. 30-03-2026 / 10:45 - 11:45 F B Deurvorststraat 40A