

# Informatie over ParkinsonBoXing Wijchen

## Waar, wanneer en door wie?

**Go4Fit Wijchen**, Vijverlaan 15, Wijchen

**Woensdag van 11.00-12.15**

Trainers:

- Mijke ter Welle
- Roeland Holtslag
- Evert van Sambeek

## Wat neem je mee naar de training?

- Sportkleding en sportschoenen
- Bokshandschoenen (ook te leen bij ons)
- Handdoek
- Iets te drinken
- 10 rittenkaart



**Fysio+Thuis**

Samen **BOXT** het beter!

## Wat gaan we doen?

75 minuten trainen op conditie, coördinatie, cognitie, balans, kracht, lenigheid en motoriek.

## Hoe gaan we trainen?

In de vorm van boksen, circuittraining en dubbeltaken. Individueel en samen.

We sluiten gezamenlijk af met wat te drinken en de mogelijkheid om bij te praten in de koffiecorner van Go4Fit.

## Wat kost het?

Twee betaalde proeflessen, €25,- of kies een

**10 rittenkaart + 1 gratis les**  
totaal €100,-

Betaal bij Mijke via QR-code, factuur of contant.

## Denk je dat PBX iets voor jou is?

- Meld je aan via [pbxwijchen@fysioplusthuis.nl](mailto:pbxwijchen@fysioplusthuis.nl) of bel Mijke 06 53 64 63 77
- Kom een keer kijken en krijg alle informatie die je nodig hebt om te starten

## Enthousiast? Proberen?

- Kom een keer voor een gratis proefles

## Past het ParkinsonBoXing helemaal bij jou? Zin om te starten?

- Vul het intake formulier in
- Ook is er de mogelijkheid voor een uitgebreidere fysiotherapeutische screening. Deze verloopt volgens de Parkinsonrichtlijn Fysiotherapie en wordt vergoed door de zorgverzekering

## Intake formulier ingeleverd of screening gehad? Kies je kaart en.....

**je bent klaar om te gaan boksen bij PBX Wijchen.**

**Veel plezier!!!**

## Inhoud van de training

### Een PBX training bestaat globaal uit de volgende onderdelen:

- Warming-up met bijvoorbeeld loopoefeningen, stapoefeningen, muziek en beweeg-oefeningen;
- Rekken van verschillende spiergroepen en rekoefeningen op de vloer;
- Cognitieve training (oefeningen waarin je dingen moet onthouden gecombineerd met bewegen). Dit kan zijn in de vorm van boksoefeningen, maar ook op andere creatieve manieren;
- Bokstraining met bijvoorbeeld de bokspaal, met de pads of schaduwboksen.
- Parcours met verschillende stations: een combinatie van boksen met andere oefeningen;
- Krachttraining om sterker te worden in armen, benen, buik en rug;
- Cooling down: rustig afbouwen, ademhaling, ontspanning en tot slot rekken.

De lessen zijn heel gevarieerd en altijd aangepast aan ieders eigen niveau! Kun je bijvoorbeeld moeilijk opstaan van de vloer, wij passen de oefening zo aan dat je ook mee kunt doen als je op een stoel zit.

### Voor / tijdens de training:

- Leg je rittenkaart in het bakje bij de ingang;
- Laat ons weten als er dingen zijn waar wij rekening mee moeten houden tijdens de training;
- De trainer(s) zijn om 10.45 uur aanwezig bij Go4Fit.

### Na de training:

- Een drankje bij Go4Fit is voor eigen rekening (koffie/thee €1,80) en kan bij de koffiecorner afgerekend worden;
- Wij praten graag samen even na en hebben dan ook tijd voor de “regelzaken”.

### PBX is:

- Non contact boksen, dus niet boksen op elkaar, maar met elkaar;
- geen wedstrijd: Parkinson is de tegenstander, samen vechten we tegen Parkinson;
- Trainen op je eigen niveau;
- Doelen behalen door oefeningen te doen in boks-vorm of op een andere manier;
- **Bewegen met plezier en veel lol!**

### Meer informatie over parkinsonboksen is te vinden op of via....

- Website PBX Ede: [www.parkinsonboxing.nl](http://www.parkinsonboxing.nl)
- Youtube filmpje: zoek op: parkinsonboksen RTL Nieuws
- Andere websites: [www.ParkinsonNet.nl](http://www.ParkinsonNet.nl) of [www.parkinson.nl](http://www.parkinson.nl) of [www.parkinson-vereniging.nl](http://www.parkinson-vereniging.nl) en zoek op boksen

## Praktische informatie

### **ParkinsonBoXing is een SPORT en geen therapie: juist in de bokszaal ben je geen patiënt!**

- Er is dus geen verwijzing van een arts nodig om deel te kunnen nemen. Bij twijfel is het wel verstandig om vooraf contact op te nemen met je arts.
- Wij doen er alles aan om te zorgen dat iedereen mee kan doen, waarbij veiligheid altijd voorop staat.
- PBX wordt niet vergoed door de zorgverzekering.

### **Hoe werkt de 10 ritten-kaart?**

- Je betaalt €100,-
- Daarvoor krijg je **10 lessen en 1 les gratis**
- Wij stempelen elke keer dat je traint een les af
- Voordeel is dat als je er niet bent, je ook niks betaalt!
- De kaart is vijf maanden geldig, daarna vervallen je lessen.

### **Administratie:**

- Leg bij binnenkomst je rittenkaart in het bakje, wij stempelen deze af. Na de les krijg je je kaart weer terug;
- Stempelkaart kwijt of vergeten? meldt het aan ons, wij zoeken samen naar een oplossing;
- Nieuwe kaart nodig? Na je laatste les van de kaart kun je weer een nieuwe kopen;
- Betalen? Liefst via QR-code of via een factuur of contant.

### **Communicatie:**

- Wij voegen je graag toe in de **PBXWijchen appgroep**. Daarin kunnen wij snel communiceren. Wil je dit niet, laat het weten, dan bellen we je als daar reden voor is;
- Kun je niet komen bij een training? Vertel het ons bij de les ervoor of laat het aan Mijke weten door te appen of bel 06 53 64 63 77
- Via [PBXWijchen@fysioplusthuis.nl](mailto:PBXWijchen@fysioplusthuis.nl) (Mijke) kunnen wij samen communiceren over individuele zaken zoals bijvoorbeeld het intake formulier.

### **Go4Fit, Vijverlaan 15:**

- Is makkelijk bereikbaar, ligt mooi centraal in Wijchen;
- Is toegankelijk via trap, maar ook via een schuine oprit;
- Heeft luxe kleedkamers met douches en sauna;
- Heeft goede parkeerplaatsen;
- Is tijdens onze trainingstijd redelijk rustig met andere sporters;
- Heeft een aparte grote ruimte waar wij trainen;
- Heeft een gezellige koffiecorner en een terras aan het water.

### **De organisatie Uniek Sporten, ondersteunt als:**

- Je financiële ondersteuning nodig hebt om deel te kunnen nemen aan PBX Wijchen.
- Ook kan de gemeente ondersteunen met vervoer.

Aan elke vorm van ondersteuning zijn voorwaarden

verbonden, zie website [www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl)

**Erik Groenen** *Coördinator aangepast sporten*

[06-11102945](tel:06-11102945) [e.groenen@unieksporten.nl](mailto:e.groenen@unieksporten.nl)



## PBX-trainer en Fysioplusthuis



Mijn naam is **Mijke ter Welle**, geriatriefysiotherapeut en ParkinsonNet-therapeut. Sinds 2017 bestaat mijn praktijk voor fysiotherapie FysioPlusThuis, gevestigd in de Meander in de Hof van Elst in Wijchen. Mijn cliëntengroep bestaat voornamelijk uit ouderen en zeker voor 60% uit cliënten met Parkinson.

Ik ben, samen met een netwerk van ander paramedici in Wijchen, verbonden aan ParkinsonNet. Met dit netwerk zorgen wij zo goed mogelijk voor de inwoners van Wijchen met Parkinson. Als fysiotherapeut behandel ik voornamelijk mensen thuis. Ik werk samen met mijn client en het netwerk daar omheen (mantelzorg, kinderen en andere zorgverleners). Wij richten ons vaak op functionele doelen zoals lopen, traplopen, in en uit bed komen, opstaan en gaan zitten. Daarnaast werken wij aan krachttraining, conditietraining en balanstreining. Wil je meer weten over mijn visie en werkwijze, lees de folder van mijn praktijk of kijk op [www.fysioplusthuis.nl](http://www.fysioplusthuis.nl)

Wat wij echt misten in Wijchen is een gespecialiseerde sportgroep voor mensen met Parkinson. Toen ik van ParkinsonBoXing hoorde en door Roeland Holtslag steeds meer leerde over boksen in het algemeen, was ik meteen enthousiast: Wijchen moest ook ParkinsonBoXing krijgen!

En dat is gelukt. In samenwerking met Roeland Holtslag en Evert van Sambeek organiseer ik bokstrainingen voor mensen met Parkinson en ben ik een van de trainers.

### Fysiotherapie voor deelnemers ParkinsonBoXing

Door mijn specialisatie parkinsonfysiotherapeut is het ook mogelijk om naast de bokstrainingen, fysiotherapie behandelingen van mij te krijgen. Alleen screening of eens per half jaar een evaluatie van algemeen functioneren is ook mogelijk. Net wat je nodig hebt. Deze uitgebreidere screenings en evaluaties worden vergoed door de zorgverzekering.

### In samenwerking met



Wijchen Gezond



PBX Ede



PBX ChockDee Deventer



## PBX-trainers en support

**Roeland Holtslag**, in het dagelijks leven werkzaam bij het Ministerie van Financiën.

Na vele jaren zelf fanatiek gebokst te hebben geef ik inmiddels al zo'n 25 jaar boks-les. Eerst bij verschillende sportscholen, de laatste 15 jaar bij Chok Dee Deventer, een sterk sociaal gerichte sportschool die ik samen met vrienden heb opgericht.

Via Mijke ben ik in aanraking gekomen met Parkinson en de behoefte aan boksen bij cliënten. Vanuit deze behoefte hebben we, eerst op kleine schaal in haar eigen praktijk, boks-oefeningen aangeboden. Gelijktijdig is ParkinsonBoXing met succes bij Chok Dee in Deventer opgezet.

Met behulp van deze leuke ervaringen en de gevolgde opleidingen is het nu tijd om ParkinsonBoxing in Wijchen op een mooie manier te verzorgen.

Ik heb er veel zin in!



**Evert van Sambeek**,

65 jaar en vader van twee zoons. Mijn partner heet Trudy.

In het dagelijks leven werk ik bij Munckhof Taxi als begeleider van mensen met een beperking.

Met kickboksen heb ik inmiddels 10 jaar ervaring. Ook geef ik trainingen aan beginners in deze sport. Dat doe ik onder andere bij Go4Fit.

Toen Mijke mij vroeg een van de trainers te worden bij PBX Wijchen was ik meteen enthousiast. Parkinsonboksen is leuk, je blijft er fit van en het is een gezellige groep mensen.

Ik verheug mij er elke keer op en heb er altijd heel veel zin in.

**WHEN LIFE  
GETS  
TOUGH  
PUT ON YOUR  
BOXING  
GLOVES**