

Rock Steady Boxing Het Gooi. Fighting back against Parkinson's.

Er waren eens drie sporters met Parkinson.

Ze wilden sporten. Niet gewoon sporten, maar 100% Parkinson sporten.

En het moest nog leuk zijn ook, vonden ze.

En iedereen met Parkinson moest kunnen meedoen.

Ze gingen naar het kastje, naar de muur, terug naar het kastje en via een lijntje weer terug naar de muur.

Totdat de drie sporters op 1 januari 2019 dachten: weet je wat, we regelen het gewoon zelf.

Een maand later zetten ze hun handtekening onder de oprichtingsakte van de vereniging ParkinsonSport.nl. Voor en door sporters met Parkinson.

Onze kersverse vereniging ParkinsonSport.nl is opgericht door Jan Groothuis, Mariëtte Robijn en Wim Rozenberg. Wij zijn sporters met Parkinson. We hebben onze vereniging opgericht, om alle mensen met Parkinson in 't Gooi een prachtige sport aan te kunnen bieden: Rock Steady Boxing. De aanloop was een beetje hobbelig. Het blijkt voor een gewone sportschool eigenlijk niet te doen om een veilige, verantwoorde sport voor Parkinson te organiseren, laat staan Rock Steady Boxing.

Even over dat boksen

Van alle sporten die er bestaan, is boksen de meest veelzijdige, met de meeste atletische eigenschappen. Dat past goed bij Parkinson, want bijna geen een ziekte is (helaas) zo veelzijdig als Parkinson. In Amerika hebben ze er een prachtige boksmethode voor ontwikkeld: Rock Steady Boxing (RSB).

Rock Steady Boxing – Fighting back against Parkinson's

RSB voldoet aan de 3 belangrijkste criteria voor sporten met Parkinson:

- Positief effect op lopen, freezing, evenwicht, kracht, flexibiliteit, conditie, stemming
- Wetenschappelijk onderbouwd
- Veilig en geschikt voor iedereen met Parkinson

Mensen met Parkinson die 2 x per week een Rock Steady Boxing training doen, voelen zich beter, lopen weer 'normaler', hebben een minder groot risico op vallen, zijn sterker en simpelweg gelukkiger.

Rock Steady Boxing school en coach word je niet zó maar

Als je RSB trainingen wilt aanbieden, moet je een aantal opleidingen volgen en certificaten halen bij de Amerikaanse moederorganisatie, Rock Steady Boxing in Indianapolis. De vereniging ParkinsonSport.nl is binnenkort volledig gecertificeerd om RSB aan te bieden. Dat zijn kostbare trajecten, die we zelf hebben gefinancierd. We zijn dan ook actief aan het fondsenwerven.

Rabobank Clubkas Campagne

ParkinsonSport.nl doet mee aan de Rabobank Clubkas Campagne. Je kunt tot 25 maart je stem uitbrengen. Doe dat alsjeblieft, we hebben het geld hard nodig.

Hoe ziet een training eruit?

Op de eerste plaats zijn de trainingen leuk! Je bent 'onder elkaar', we hebben allemaal Parkinson. Ook de coaches! Iedereen begrijpt elkaar. We hoeven elkaar niets uit te leggen. Je

ziet aan elkaars ogen hoe moeilijk het soms is om Parkinson te hebben. Die verbondenheid is de basis van onze trainingen. We zitten allemaal in hetzelfde schuitje en we willen er samen iets aan doen.

Dan de trainingen zelf. Elke training is gericht op de belangrijkste symptomen van Parkinson, van stijfheid tot freezing en balansproblemen. Een training duurt minimaal 75 minuten en bestaat altijd uit een warming up, boksen, krachttraining (naar niveau) en natuurlijk de cooling down. Bij RSB werk je met een 'Plan of the Week': elke week pakken we een ander aspect van Parkinson aan. Geen training is hetzelfde. RSB voorziet in aangepaste oefeningen voor sporters die bijvoorbeeld evenwichtsproblemen hebben of die niet kunnen lopen. We hebben oefeningen voor iedereen met Parkinson.

Trainingslocatie Rock Steady Boxing Het Gooi

Vanuit de professionele bokszalen van [Coronel Sports](#) in Huizen, starten we op 2 april 2019 met onze Rock Steady Boxing trainingen. Superblij dat we onderdak hebben gekregen bij deze mooie sportclub (met alles erop en eraan). Het enthousiasme en de support van Frank Klein en zijn team zijn goud waard voor de sporters van ParkinsonSport.nl.

Trainingstijden

Dinsdag 10:15u-11:30u | Donderdag 13:30u – 14:45u

Contributie: € 37,50 per maand (2 trainingen per week)

Meer info: www.ParkinsonSport.nl of mail naar mariette@robijn.com