

Rotterdam e.o. ***Beweegt Buiten***

**Zaterdag 7 september 2019 13.00-17.00 uur**

**![C:\Users\Gebruiker\AppData\Local\Packages\microsoft.windowscommunicationsapps_8wekyb3d8bbwe\LocalState\Files\S0\14936\Attachments\Vogelvlucht aap[15405].jpg]()**

**Ben jij – ondanks je Parkinson(isme) - iemand die alles uit het leven haalt? *Meld je dan nu aan voor dit eerste actieve buitenevenement.* Ontdek wat buiten bewegen voor jou kan doen en maak kennis en plezier met de vele andere deelnemers.**

In samenwerking met **Albrandswaard Avonturen Park, GamerenSport, De YogaSchool en Boksen tegen Parkinson** bieden we een afwisselend programma vol inspanning en ontspanning. Ooit gehoord van **Cognitieve Fitness** of **Parkinson Boxing**? Al eens buiten aan **Yoga** gedaan? Bekend met **Bootcamp**?

Onder begeleiding van professionele sportinstructeurs en fysio-therapeuten leer je de beginselen van al deze buitenactiviteiten. Dit kan op jouw **eigen tempo en niveau**. Je kunt **alleen** komen **of samen** met je partner, mantelzorger, familie of vriend deelnemen. Ook je supporters zijn **van harte welkom!**

Deelnemers betalen een toegangsprijs van 5 euro contant bij de entree.
Toeschouwers hebben gratis toegang en hoeven zich niet aan te melden.
 **Meer weten?** [www.parkinsoncaferotterdam.nl](http://www.parkinsoncaferotterdam.nl) info@parkinsoncaferotterdam.nl 



Rotterdam e.o. ***Beweegt Buiten***

**Zaterdag 7 september 2019 13.00-17.00 uur**

 **Aanmelden als deelnemer:**
Deelnemers kunnen zich **tot 1 september 2019 aanmelden.** Je betaalt contant 5 euro per deelnemer aan Parkinson Café Rotterdam – ook indien je uiteindelijk afziet van deelname. Aanmelden kan via internet: **www. Parkinsoncaférotterdam.nl of per mail:** **info@parkinsoncaferotterdam.nl****.** Vermeld a.u.b. je naam, het aantal deelnemende personen (1 of 2 maximaal), adres, email adres en 06 telefoonnummer in je mail. Graag vermelden of en met hoeveel personen (1 of 2, eventueel met rollator/rolstoel?) je gebruik wilt maken van het pendelbusje\*.

**Locatie en bereikbaarheid:
Albrandswaard Avonturen Park (AAP). Albrandswaardsedijk 188, 3172 XB Poortugaal.** De deuren gaan om 12.30 uur open en om 17.00 uur dicht.
Er is voldoende gratis parkeergelegenheid. **Reist u per metro?** Dan stapt u uit bij metrostation Poortugaal.
**\* Pendelbusje:**Uitsluitend voor **deelnemers** die met het OV komen is er een pendelbusje van Rijckehove, De Zellingen beschikbaar. Dit busje rijdt tussen 12.00 en 13.00 uur en tussen 17.00 uur en 18.00 uur heen en weer tussen metrostation Poortugaal (zijde Hofhoek) en Albrandswaardsedijk 188. U betaalt contant 1 euro per persoon.per rit.
 **Parkinson Café Rotterdam e.o. *Beweegt Buiten*
wordt mogelijk gemaakt door:**

  

 ![final final logo[15404] yogaschool.png]()



Rotterdam e.o. ***Beweegt Buiten***

**Zaterdag 7 september 2019 13.00-17.00 uur

Doe mee** en maak kennis met vier verrassende en uitdagende buitenactiviteiten. De clinics, die begeleid worden door professionele sportinstructeurs en fysiotherapeuten, duren elk zo’n 25 minuten.

**Cognitieve Fitness;**voor wie fysiek en cognitief vitaler wil worden.

Cognitieve Fitness is een unieke trainingsmethode die speciaal is afgestemd op het positief beïnvloeden van het geheugen, het concentratievermogen, de coördinatie en de zintuiglijke vaardigheden. De methodiek is ontwikkeld door neuropsychologen en sportdeskundigen en combineert fysieke **inspanning** met intellectuele **uitdaging**. Ondanks de serieuze insteek, valt er tijdens de buiten clinics genoeg te lachen.

**Bootcamp;**de full body work out maar dan leuker.
 **Bootcamp is een populaire trainingsmethode, waarbij in de buitenlucht gewerkt wordt aan je uithoudingsvermogen, kracht, figuur en souplesse.** De bootcamp methode komt oorspronkelijk uit het Amerikaanse leger en is in Nederland bekend als ‘full body workout’ . De oefeningen van de clinics zijn geschikt gemaakt voor alle sportniveaus.

De clinics Cognitieve Fitness en Bootcamp worden verzorgd door ****



Rotterdam e.o. ***Beweegt Buiten***

**Zaterdag 7 september 2019 13.00-17.00 uur**

 **Parkinson Boxing;**de basis voor een gezonder en gelukkiger leven?

Van boksen is bekend dat het de behendigheid, snelheid, het uithoudingsvermogen en de balans verbetert. Bij Parkinson Boxing wordt geen fysiek contact met een tegenstander gemaakt. Deze nieuwe tak van sport is sterk in ontwikkeling. Er worden goede resultaten geboekt bij mensen met de ziekte van Parkinson. Frequente beoefenaars van Parkinson Boxing geven aan zich beter te voelen en beter te functioneren. In de buitenclinics is er aandacht voor de basisbeginselen.

De Boxing clinics worden verzorgd door ****

**Buiten Yoga;**samen verenigen in lichaam en geest.

Yoga komt oorspronkelijk uit India en betekent “samen verenigen”. Door bewustwording van lichaam en geest kun je leren ontspannen, je concentratie verbeteren en aan je evenwicht werken. De buitenyoga clinics zijn een combinatie van hatha yoga, pranayama (ademoefeningen) en meditatie. De natuurlijke omgeving van de Rhoonse Grienden voegt hier nog een dimensie aan toe.
De clinics Buiten Yoga worden verzorgd door **![final final logo[15404] yogaschool.png]()**