



‘Parkinson Karate Educatie’

Karate als middel tegen ‘Parkinson’.

Budo-San Sports start de cursus **‘Parkinson Karate Educatie’**. De cursus is **twee keer per week, dinsdag- en donderdagochtend van 10.30 tot 11.30**. De eerste keer is een proefles waarna beslist kan worden of men meedoet of stopt. **Instappen in de cursus is mogelijk.**

Wat is aangepast karate?

‘Parkinson Karate Educatie’ is een bewegingsagogische vorm van zachte gecontroleerde karatetechnieken. De training is gebaseerd op de zachtheid van het Okinawa karate-do. Iedereen beweegt op zijn of haar eigen tempo.

Wat kan het je opleveren?

- Betere balans dus aandacht voor je evenwicht
- Meer bewustzijn in het continu corrigerende proces in bewegen
 - Actief oefen tegen spierstijfheid, -stugheid en stress
 - Het verbeteren van de lokale spierkracht
 - Samen plezier beleven en gezelligheid



Hoe ziet een les eruit?

Een les duurt 45 (60) minuten:

- Rustige warming-up
- Eenvoudige karatebewegingen
- Balans- en coördinatieoefeningen
- Langzame bewegingsreeksen
- Ontspanning of meditatie

‘Parkinson Karate Educatie’, elke Dinsdag / Donderdag: 10.30 – 11.30

Is het veilig?

Ja. De lessen zijn veilig, rustig en aangepast aan Parkinson. Je mag pauzeren wanneer nodig. Ervaring met karate is niet nodig.

Praktische informatie

‘Parkinson Karate Educatie’, 2x per week: Bijdrage € 30,00 (10 lessen)

Lesgever: Frans van Leeuwen (*Lichaamsgericht bewegingstherapeut / Sportdocent / Vechtsportleraar*)

Budo-San Sports
Siltwierde 2, Almere-Haven
Telefoon: 0627012769
Website: www.budo-san.nl
E-mail: budo-san@outlook.com

Interesse?

Informatie of proefles ‘Parkinson Karate Educatie’, bel: 0627012769

