



**Parkinson
Sportdag
22 april 2026**

**Sta niet stil
bij Parkinson!**

**De Raaijhal
Overloon
13.30-16.30uur
Entree €5,-**

**BADMINTON, TAFELTENNIS, WALKING
FOOTBAL, BOKSEN, DANSEND IN BALANS,
PWR-TRAINING EN YOGA**

**GEORGANISEERD DOOR:
ENKELE FYSIOTHERAPEUTEN,
NEGEN, SOCIOM, SYNTHESE EN
PARKINSON CAFÉ LAND VAN CUIJK & GENNEP**

De workshops worden verzorgd door:

Dansend in balans olv Gertie Jansen: Samen bewegen op muziek, waarbij je niet alleen fysiek wordt uitgedaagd, maar ook het brein wordt stevig aan het werk gezet.

PWR-training olv Shardi (Fysio Hofmans van Benthum) & Stefanie (fysio de Valuwe): Een intensieve workout gericht op grote bewegingsuitslagen, speciaal ontwikkeld in Amerika voor mensen met de ziekte van Parkinson.

Yoga olv Linnerkracht: Hatha yoga is een afwisseling van inspanning en ontspanning. Om lichaam en geest in balans te brengen. Deze activiteit is niet prestatiegericht en je hoeft ook niet lenig te zijn, je gaat voelen welke ontspanning voor jou haalbaar is.

Badminton olv De Raaijmeppers: Badminton is een veelzijdige sport. BCCHoogskoor bestaat sinds 1994 en heeft leden van jong tot oud.

Tafeltennis olv Red Stars: Tafeltennissen zorgt voor een verbetering van evenwicht, oog-handcoördinatie, ritmisch bewegen en concentratie.

Walking Football olv JVC Cuijk: Vindt u voetbal ook het mooiste spelletje wat er is?! Trap dan met ons een balletje op wandeltempo mee!

Boksen olv Aafke (Fysio de Valuwe) & Harm (FysioHolland): Non-contact boksen, waarbij extra aandacht is voor verbetering van coördinatie, evenwicht, kracht en uithoudingsvermogen.

Extra informatie:

We starten rond 13.45uur met uitleg over het programma en een gezamenlijke warming up.

Vervolgens zijn er 4 rondes van 15 minuten met na 2 rondes een pauze

Na de laatste ronde zullen we met een gezamenlijke cooling down afsluiten.

U wordt willekeurig ingedeeld, vooraf een keuze maken heeft geen zin.

Wij vragen u sportieve kleding en schoeisel zonder hakken of zwarte zolen te dragen.

Aanmelden:

Stuur een mail naar info@parkinsoncafelandvancuijk.nl met uw naam en mailadres.

Aanmelden kan tot en met 15 april 2026