

Gymclub  
Parkinson—NAH—MS

## Meer informatie of aanmelden?

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

T : 040 - 211 83 28

E : info@zelfhulpnetwerk.nl

Stichting Zelfhulp Netwerk is werkzaam in  
onderstaande gemeenten:

Eindhoven

Veldhoven

Helmond

Laarbeek

Geldrop-Mierlo

Asten

Best

Someren

Deurne

*In bovengenoemde gemeenten is een afspraak op  
locatie mogelijk.*

Deelname is gratis

*Acquisitie naar aanleiding van deze folder wordt  
niet op prijs gesteld.*



**Gymclub**      **Parkinson**  
**NAH**  
**MS**

*Gymclub voor mensen met de ziekte van  
Parkinson, NAH of MS*

[www.zelfhulpnetwerk.nl](http://www.zelfhulpnetwerk.nl)



## Dit zijn we

Onze gymclub is een enthousiaste groep mensen met een hersenziekte, zoals de ziekte van Parkinson, NAH of MS.

Wij vinden het belangrijk, juist vanwege onze aandoening, om actief te blijven en gezellig samen te sporten. Dit komt ons dagelijks functioneren ten goede.



Gymclub Parkinson NAH MS 2024-03



## Dit doen we

Eén keer per week komen we samen om te sporten. We maken hierbij gebruik van allerlei materialen, zoals ballen, matten, badmintonrackets en soms ook muziek.

Bij het bewegen komen verschillende facetten aan bod, zoals:

Plezier	Kracht
Houding	Conditie
Gewichtsverplaatsing L – R	Coördinatie
Romprotatie	Geheugen
Paslengte	Evenwicht

Je hoeft niet heel erg sportief of in een goede conditie te zijn; iedereen is welkom!

Het sámen bewegen geeft ook een stuk saamhorigheid, gezelligheid en plezier!

Vóóordat we aan de slag gaan drinken we samen gezellig een kopje koffie/thee en kunnen we ervaringen uitwisselen met elkaar.



## Locatie en tijd

- Iedere **dinsdag** van 11.00 12.30
- Sporthal Naestenbest
- Prinses Beatrixlaan 27 in Best

Schroom niet en kom gerust een keer meedoen om te ervaren of het iets voor je is!

## Informatie

Neem voor meer informatie contact op met het Zelfhulpnetwerk. (zie achterzijde)