



KNOCKOUT GEGEN PARKINSON

Wann?

Jeden Dienstag 16 – 17 Uhr

Wo?

Landwehrviertel (Eversburg) Quebecallee 25,
49092 Osnabrück (Kampfsporthalle)

Info: Harald Brandl Tel. 0176-23161601

Wenn Fäuste fliegen gegen Parkinson

„Es geht um Kraft und Beweglichkeit, um Arm- und Bein-Koordination, um Reaktionsfähigkeit. Diese verlieren Parkinson-Patienten allmählich. Mit Boxen können wir diese Fähigkeiten beleben.“

Der medizinische / therapeutische Nutzen des Boxens ist längst kein Geheimnis mehr.

„Das Training für Boxen lässt sich hervorragend für die Verbesserung der allgemeinen Fitness einsetzen, weil es von Kopf bis Fuß viele Muskeln trainiert und die Beweglichkeit fördert, **auch für gehobene Altersgruppen.**“

Gekämpft wird nicht – das Training steht im Mittelpunkt.

Trau auch Du Dich!



Eine Initiative der **Parkinson-Regional-Gruppe Osnabrück** in Zusammenarbeit mit dem Osnabrücker Sportverein (OSC)



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.

www.parkinson-selbsthilfe-os.de