

Breinboksen: Bewegen voor een betrouwbaar brein!

Breinboksen is een bijzondere sport die beweging, concentratie en denkvermogen combineert. De combinatie van fysieke activiteit en mentale uitdaging stimuleert het geheugen en welzijn. Blijf-Fit, de sportvereniging voor senioren, biedt sinds kort Breinboksen aan.



Steeds meer mensen, ook jongere generaties, krijgen te maken met een haperend brein. Dit kan veroorzaakt worden door niet-aangeboren hersenletsel (NAH) of een vorm van dementie. Voor deze mensen is het belangrijk om actief te blijven, en boksen blijkt daarbij een verrassend goede keuze te zijn. Het biedt niet alleen fysieke voordelen, maar zorgt ook voor mentale veerkracht. Actief blijven vertraagt het verouderingsproces en kan de voortgang van dementie remmen. Daarnaast voelen mensen zich mentaal beter, slapen ze beter en ervaren ze een positieve boost in hun dagelijks leven.

Gratis proefles!

Wilt u ervaren wat Breinboksen voor u kan betekenen? U kunt één keer een gratis proefles volgen. De lessen vinden wekelijks plaats op woensdag van 13:00 tot 14:00 uur bij Sportschool Go4Fit, Vijverlaan 15, Wijchen.

Begeleiding

De lessen worden gegeven door Evert van Sambeek, een ervaren trainer. Om een veilige en laagdrempelige omgeving te creëren, bestaat de groep uit maximaal 8 deelnemers met dementie of niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

Aanmelden

Heeft u interesse om een proefles te volgen? Meld u dan aan bij het secretariaat van Blijf-Fit: secretaris@blijf-fit.nl. Indien u na de proefles enthousiast bent en verder wilt gaan met de lessen, dan sluit u een lidmaatschap af bij Blijf-Fit. De kosten hiervan bedragen € 100,- tot en met juni 2025.

**Blijf-Fit is een sportvereniging voor senioren die actief willen zijn met leeftijdsgenoten. Het gevarieerde aanbod vereist geen specifieke behendigheid, en onze docenten houden rekening met uw wensen en eventuele beperkingen. Zonder competitiedruk kunt u rustig aan uw conditie werken. In de gezellige groepen kunt u nieuwe sociale contacten opbouwen.*

