

## Cursus In Balans

### Waarom In Balans?

De cursus In Balans is een training die zich richt op het verbeteren van je balans en je stabiliteit. Hierdoor sta je steviger op je benen. Je algehele conditie verbetert, zodat je gemakkelijker alles in het dagelijks leven kunt blijven doen. Je zult minder snel uit evenwicht raken. Bewegen zal minder inspanning kosten, zodat een actiever dagelijks leven binnen handbereik komt. Kortom, een leven met meer beweging, meer zelfstandigheid en een verbeterde gezondheid.

Deelnemers die de balanstraining hebben afgerond geven het volgende aan:

- Ik voel me steviger op de benen staan en meer ontspannen.
- Mijn angst om te vallen is duidelijk afgenomen.
- Mijn zelfvertrouwen is gegroeid.

### Wat is In Balans?

De cursus In Balans bestaat uit een combinatie van informatie over spierkracht, balans en het voorkomen van vallen en praktijkoefeningen. Tijdens de cursus krijg je handige informatie en tips om steviger op de benen te staan. Je doet oefeningen voor sterkere benen en meer evenwicht.

De meeste oefeningen uit de cursus In Balans zijn gebaseerd op de principes van Tai Chi. Dit is een bewegingsleer waarin veel aandacht is voor balans, contact met de grond en het verplaatsen van het lichaamsgewicht. Het is wetenschappelijk bewezen dat Tai Chi een zeer positieve invloed heeft op het verminderen van het aantal vallen en het verbeteren van de balans.

In Balans is in 2000 ontwikkeld en sindsdien doorontwikkeld, getest en uitgevoerd. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen baat hebben bij het volgen van deze cursus.

### Voor Wie?

De cursus In Balans is bedoeld voor mensen die willen werken aan hun evenwicht en stabiliteit. Voor mensen die graag stevig op de benen willen (blijven) staan. Het is ook bedoeld voor mensen die al ervaring hebben met vallen of bang zijn om te vallen.

### Wie geeft In Balans?

Een deskundige docent geeft de cursus. Deze docent is speciaal opgeleid om deze cursus te geven en kan je op jouw eigen niveau begeleiden.

### Programma In Balans

#### Drie cursusbijeenkomsten van 2 uur per week.

Informatie over Balans, spierkracht en Tai Chi

Oefeningen: conditie, bekkenoefeningen en voetoefeningen

#### Tien weken training, twee x per week één uur.

Week één en negen duren twee uur, i.v.m. het afnemen van testen waarbij 2 docenten aanwezig zijn

De training start met een warming-up, oefeningen en een cooling-down