



GRATIS

infobijeenkomst
25 november
19.00 - 20.30 uur

IN BALANS

Den Helder laat je niet vallen

Sta steviger in je
schoenen met ons
beweegprogramma

Een initiatief van Veiligheid.nl



Zelfstandig en zeker op de been met In Balans

Wie ouder wordt, wil toch zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen. Daarom is het zo belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt met uw lichaam. Met het beweegprogramma 'Den Helder laat je niet vallen' verbetert u spierkracht en evenwicht.

'Den Helder laat je niet vallen' is een groepstraining die wordt gegeven door een deskundig opgeleide docent.

De training is gericht op:

- Voorkomen van valongevallen bij 65+
- Verbetering van balans en spierkracht
- Meer zelfvertrouwen en ontspanning
- Bewustwording van risicofactoren

De training duurt 13 weken en bestaat uit:

- 3 cursusbijeenkomsten (1x per week 2 uur)
- 10 weken training (2x per week 1 uur)

Weer zelfvertrouwen

Na een val op straat werd ik steeds bang om alleen naar buiten te gaan. Dankzij de cursus In Balans heb ik weer zelfvertrouwen. Ik weet nu waar ik op moet letten en doe iedere dag een aantal evenwichts- en spieroefeningen. Met een gerust hart durf ik weer zelf naar mijn dochter en kleinkinderen te gaan.

Mevrouw Kuiper (80)

Datum: vrijdag 25 november
Tijd: 19.00 - 20.00 uur
Locatie: Team Sportservice
Willemsoord 39 Den Helder

Opgeven en informatie
Marijke de Wijs
mdewijs@teamsportservice.nl
telefoon 06 - 23 69 08 13