Cursus 'In Balans' voorkomt vallen!

Ook als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen blijven doen. Juist daarom is het belangrijk dat u sterk en stevig op uw benen staat.

Wie goed in balans is, is zekerder van zichzelf. Met het beweegprogramma In Balans kunt u een enorme verbetering van uw spierkracht en evenwicht bereiken. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner.

KOM NAAR DE GRATIS INFORMATIEBIJEENKOMST OVER DE CURSUS 'IN BALANS'

OP DINSDAG 11 SEPTEMBER 2018

- Van 10.30 - 12.00 uur in het gebouw De Wijzer, MGR Huiberschool, Vilniusstraat 2, 2034 EM Haarlem
- De cursus is bedoeld voor senioren die vallen willen voorkomen of al een keer gevallen zijn.
- Meer informatie over de cursus z.o.z
- Er geldt een maximum aantal deelnemers dus wees er op tijd bij!
- Voor aanmelding & informatie kunt u bellen met Cokky Bentvelsen tel: 023 - 5255857 of mailen naar cbentvelsen@hotmail.com OF Lucia Grooff van SportSupport tel: 023 - 5260302, mailen naar Lgrooff@sportsupport.nl **Tot ziens op 11 september!!!!!**

extra informatie z.o.z.

SportSupport

Haarlem

DOCK

Cursus valpreventie ‘In Balans’

De cursus wordt gegeven door 2 gediplomeerde ‘In Balans’ docenten en behandelt onder meer de volgende onderwerpen:

- De factoren die een rol spelen bij het ontstaan van valongelukken
- Wat je zelf kunt doen om de kans op vallen kleiner te maken
- Tips en eenvoudige maatregelen om onveilige situaties in en om uw huis te verbeteren
- Het belang van bewegen en een actieve leefstijl
- Versterken van benen en verbeteren van het evenwichtsgevoel

Wanneer: 18 x, iedere dinsdag, start cursus 18 september 2018
Tijd : Eerste 3x van 10.00 - 12.00 uur (theorie en praktijk) daarna van 10.30 - 11.30 uur (training)
Kosten: € 30,- voor 18x inclusief boek, Haarlem Pashouders gratis
Waar: De Wijzer, MGR Huiberschool, Vilniusstraat 2, 2034 EM Haarlem
Tip: Veel zorgverzekeraars vergoeden (deels) de kosten van de cursus.

De cursus is een product van VeiligheidNL (www.veiligheid.nl/inbalans) en is voor de deelnemers die u voorgingen succesvol geweest!
Tot ziens op 11 september!!!!!