

'Blijf in Balans'

Valpreventie voor 65+

Een leerzame en vooral gezellige cursus waar u andere mensen leert kennen.

Samen bewegen is samen genieten

'Blijf in Balans' is ontstaan door een samenwerking van verschillende organisaties. We hopen u te helpen om met zelfvertrouwen in beweging te blijven. U krijgt tips aangereikt, gaat oefenen met elkaar en (her)vindt uw balans.

En, het wordt ook gezellig! Naast de cursus is er koffie en ruimte om elkaar te leren kennen.

Praktische informatie en oefeningen

Blijf In Balans is een groepscursus en bestaat uit:

- één informatiebijeenkomst
- twee cursusbijeenkomsten
- tien trainingsbijeenkomsten (wekelijks)

De cursusbijeenkomsten bestaan uit handige oefeningen, tests en informatie over bewegen en evenwicht. Tijdens de trainingsweken voert u praktische oefeningen uit op uw eigen niveau. Deze oefeningen zijn gebaseerd op de principes van Tai Chi. Dat is een bewegingsleer met aandacht voor balans, het contact met de grond en het verplaatsen van het lichaamsgewicht. Leren hoe te vallen, hoort niet bij de training; leren om in balans te blijven en steviger op de benen te staan wel. U ontwikkelt sterkere benen en verbetert uw evenwichtsgevoel.

Deskundige begeleiding

Een deskundige docent geeft de cursus 'Blijf In Balans'. Deze professional is speciaal getraind om deze cursus te geven. Tijdens de cursus zijn twee getrainde vrijwilligers van Manteling aanwezig die helpen met hand- en spandiensten. Met inzet van deze vrijwilligers kunnen deelnemers ook na afloop van de cursus bij elkaar blijven komen in de vorm van een vriendenkring, om samen in balans te blijven. De vriendenkring is er voor samenzijn, gezelligheid, goed gesprek, genieten van een bakje koffie en thee en het samen ondernemen van een activiteit zoals een fijne wandeling.

Praktisch:

Gratis informatiebijeenkomst 'Blijf in Balans'

dinsdag 6 maart 2018, 10.00 uur

Start theoriecursus 'Blijf In Balans'

dinsdag 20 maart 2018, 09.30 uur

Start beweegprogramma 'Blijf in Balans'

dinsdag 3 april 2018, 09.30 uur

Wekelijks beweegprogramma van 10 weken op dinsdag

Locatie: Hof van Buren, Oranjelaan 17, Middelburg. We ontvangen u graag in Grand Café Willem.

Kosten: De kosten voor de gehele cursus bedragen €75,- per persoon inclusief cursusmateriaal, koffie en thee
Indien u een aanvullende verzekering heeft krijgt u

Informatie en opgeven via onderstaande contactgegevens
Fysico Nadorst // 0118 - 62 99 96 // info@fysiconadorst.nl