



In Balans - valpreventie

Doe mee met het beweegprogramma In Balans. Velen gingen u met succes voor. Deelnemers geven na afloop aan dat ze meer zelfvertrouwen hebben en steviger op hun benen staan. Ook hebben ze minder kans om te vallen.

Fysiotherapeuten Maatschap Woerden start in samenwerking met Beweegteam Woerden een nieuwe groep van het beweegprogramma 'In Balans'. Het programma is bedoeld voor mensen die 65 jaar of ouder zijn, nog zelfstandig wonen en zich onzeker op de been voelen tijdens het lopen, bang zijn om te vallen en/of al vaker zijn gevallen.

Tijdens de bijeenkomsten (combinatie theorie en praktijk) leert u steviger op uw benen te staan en in balans te blijven. U krijgt informatie hoe u vallen kunt voorkomen en u ontwikkelt sterkere benen en verbetert uw evenwichtsgevoel. De bijeenkomsten worden begeleid door een ervaren fysiotherapeut. Na afloop kunt u nog gezellig een kop koffie of thee blijven drinken.



Informatie beweegprogramma In Balans

Lessen: 10 praktijklessen + werkboek
Locatie: Brediushonk, Kievitstraat 40, Woerden
Dag en tijd: Maandag van 9.30 uur – 10.30 uur, start 16 oktober 2023.
Overige data volgen
Kosten: €120,- per persoon

Maandag 9 oktober 2023 van 9.30-11.00 organiseren we een informatiebijeenkomst in het Brediushonk. Deze bijeenkomst is vrijblijvend en gratis. Na afloop kunt u beslissen of u zich wilt inschrijven voor de cursus. De cursus start op maandag 16 oktober.

Voor aanmelding of meer informatie, kunt u contact opnemen met Daan van Koert van het Beweegteam via mail: daan@beweegteamwoerden.nl of telefoon: 06 – 58 77 24 02.