

## Februari 2020 start Cursus Valpreventie In Balans!



### **Voor wie** :

De zelfstandig wonende 65+er die onzeker is bij het lopen; bang is om te vallen en/of ervaring heeft met vallen.

### **Waar** :

Buurtcentrum "de Boomsspijker", Recht Boomssloot 52, 1011 EC , Amsterdam-Centrum.

### **Wanneer** :

We starten op dinsdag 18 februari van 10.00-11.00 .

De training is 2x per week gedurende 10 weken op dinsdag en donderdag.

Dinsdag: 10-11 uur

Donderdag : 12.30-13.30 uur.

### **Inhoud cursus** :

De In Balans cursus is een groepscursus. Het bestaat uit een informatief gedeelte en een trainingsprogramma . Er zijn 3 cursusbijeenkomsten en 10 weken training ( 2x per week 1 uur). Tijdens de cursus krijgt u informatie over bewegen en gezondheid, oorzaken van valongelukken, tips om vallen te voorkomen. De training bestaat uit oefeningen voor conditie, spierversterkende beenspieroefeningen en balansoefeningen op basis van principes uit de Tai Chi.

### **Kosten** :

45,= euro inclusief cursusboek. De kosten zijn mogelijk te declareren bij uw zorgverzekeraar. (Zie uw zorgpolis) Voor deelnemers met een stadspas met groene stip is de cursus gratis.

### **Aanmelding** :

Stuur een email naar: [fysiotherapeuten@gmail.com](mailto:fysiotherapeuten@gmail.com).

of bel 020-6225477. **Vermeld svp. uw naam, telefoonnummer en emailadres.**

Voor meer informatie:

[www.fysioteamnieuwmarkt.nl/valpreventie](http://www.fysioteamnieuwmarkt.nl/valpreventie)

[www.laatjenietvallen.nl](http://www.laatjenietvallen.nl)

[www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)