



In Balans cursus

Ook als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen. Juist daarom is het belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt met uw lichaam.

Helaas neemt met het ouder worden, ook de kans op vallen steeds meer toe. De gevolgen van een val kunnen een enorme impact hebben op de zelfstandigheid en uw sociale bezigheden.

Door deel te nemen aan de In Balans cursus verbetert u uw spierkracht en evenwicht, waardoor de kans op vallen afneemt.

Onderzoek toont aan dat na het volgen van de In Balans cursus 61% van de deelnemers minder kans maken om te vallen en dat hun valangst met 37% afneemt.

Bovendien leert u nieuwe mensen kennen in uw wijk en verbetert uw algehele conditie, zodat u langer de dagelijkse dingen kunt blijven doen, zoals boodschappen en bezoeken aan kennissen of familie.

- Bent u de afgelopen 12 maanden een keer gevallen?
- Bent u bezorgd om te vallen?
- Heeft u moeite met lopen, bewegen of balans houden?

Als u één of meerdere vragen met 'Ja' kunt beantwoorden, dan komt u wellicht in aanmerking voor de GRATIS In Balans cursus.

Wilt u deelnemen aan de In Balans cursus?

Neem contact met de buurtsportcoach ouderen Vleuten en De Meern Jordie Scholten via 06-25466760 of jordie.scholten@sportutrecht.nl