



Doe mee met In Balans!

Beweeg- programma voor ouderen

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. Met het beweegprogramma In Balans verbetert u uw spierkracht en evenwicht. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner. 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 familie.

Startdatum:

Donderdag 2 juni
11.00 uur

Locatie:

Gymzaal Larixstraat
Plataanstraat 2,
8924 CR Leeuwarden

Over de cursus

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 en zijn erop gericht om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren. De trainer geeft u ook tips om hier thuis aan te werken.

Daarna elke donderdag
ochtend (10 weken)
van 11.00 - 12.00 uur.

#blij
van
sport



Zelfstandig op de been

Beweegprogramma voor ouderen

Deskundige begeleiding

De cursus wordt gegeven door een fysiotherapeut van First Fysio. De fysiotherapeut zal u op uw eigen niveau begeleiden. Tijdens de cursus ontvangt u ook een cursusboek met daarin de oefeningen. Zo kunt u tijdens de cursusperiode de opdrachten ook thuis terugzien en uitvoeren.

De cursus start met een informatiebijeenkomst op **donderdag 2 juni om 11.00 uur**. Daarna neemt u deel aan drie cursusbijeenkomsten (1 uur per week). Vervolgens start u met de trainingsbijeenkomsten (1 keer per week een training van een uur).

Meedoen?

Meld u dan aan voor de informatiebijeenkomst op 2 juni in Gymzaal Larixstraat. Doe dit vóór woensdag 1 juni door uw naam, leeftijd, e-mailadres en telefoonnummer te mailen naar sportontwikkeling@bvsport.nl

Startdatum:

Donderdag 2 juni
11.00 uur

Locatie:

Gymzaal Larixstraat
Plataanstraat 2,
8924 CR Leeuwarden

Daarna elke donderdag ochtend (10 weken) van 11.00 - 12.00 uur.