

VALLEN IS NIET ERG blijven liggen wel

In Balans*

Valpreventietraining

- verbetert uw (spier)kracht, conditie, mobiliteit en balans
- zorgt voor bewustwording van de risicofactoren van het vallen
- helpt u actief en zelfstandig te blijven
- is op uw eigen niveau en op uw eigen tempo te volgen
- zorgt voor een toename van uw zelfvertrouwen, u ervaart meer ontspanning!

* *In Balans* wordt aangeboden door twee gecertificeerde docenten die ruime ervaring hebben in het lesgeven aan ouderen.

Voor wie?

- u woont zelfstandig
- u voelt zich niet helemaal zeker tijdens het lopen
- u bent bang om te vallen
- u bent de afgelopen maanden (bijna) gevallen

Let op!
U hoeft niet
daadwerkelijk
het vallen
te oefenen!

Praktische informatie over de groepstraining

10 lessen van 1½ uur

Het programma bestaat uit: voorlichting, bewegen en twee testmomenten

Waar

de fysiotherapie ruimte aan de Haaswijkweg Oost 69a in Dordrecht

Wanneer

iedere donderdagmiddag, start 5 april 2018 van 15.15 uur tot 16.45 uur

Kosten

195 euro per persoon

Aanmelden en/of informatie via bewegingscoaches@hetparkhuis.nl

Na de training kunt u vrijblijvend gebruik maken van een heerlijk vers bereide warme maaltijd in onze gezellige Brasserie.

Kijkt u voor het actuele menu en bijbehorende prijs op www.hetparkhuis.nl

