

Zo blijf jij zeker op de been.



Doe mee met het beweegprogramma In Balans!

Veel deelnemers zijn enthousiast over het resultaat. Na afloop geven zij aan dat ze meer zelfvertrouwen hebben en steviger op hun benen staan. Ook hebben ze minder kans om te vallen.

Zelfstandig en zeker op de been

Ook als je ouder wordt, wil je de dagelijkse dingen zelf blijven doen. Juist daarom is het belangrijk dat je je veilig en vertrouwd voelt met je lichaam. Met het beweegprogramma In Balans verbeter je je spierkracht en evenwicht. Zo verklein je de kans op vallen. Je ontmoet nieuwe mensen uit je wijk en werkt aan je conditie. Dat helpt je om langer te blijven doen wat voor jou belangrijk is, zoals boodschappen doen of op bezoek gaan bij familie.

Samen bewegen

“Sinds de cursus In Balans blijf ik twee keer per week met een paar mede deelnemers bewegen. Het was zo gezellig dat we besloten om samen actief te blijven. We wandelen en doen af en toe oefeningen die we daar hebben geleerd. Zo blijft bewegen leuk én goed vol te houden!”

Meneer Vrelink (81)



Zo ziet het programma eruit

In Balans is een beweegprogramma in groepsverband, gegeven door een deskundige docent uit jouw regio. Het programma duurt 14 weken en bestaat uit:

- › **Een informatiebijeenkomst (1,5 uur)**
Je krijgt uitleg over het programma en leert de groep kennen.
- › **Drie cursusbijeenkomsten (2 uur)**
Je krijgt voorlichting over vallen en wat je zelf kunt doen om de kans op vallen te verkleinen. Ook maak je kennis met de oefeningen en doe je enkele testjes.
- › **10 weken trainen in de groep (2x per week 1 uur)**
Vaak aansluitend een kopje koffie of thee.
- › **10 weken zelfstandig thuis oefenen (1x per week 1 uur)**

Tijdens de trainingsweken doe je praktische oefeningen op je eigen niveau. De oefeningen zijn gebaseerd op Tai Chi en gericht op balans en spierkracht. De trainer geeft je ook huiswerk oefeningen en tips voor een goede uitvoering.

Bij deelname ontvang je het cursusboek. Hierin vind je alle informatie en zijn alle oefeningen duidelijk beschreven en afgebeeld. Van elke oefening is een instructievideo beschikbaar, zodat je thuis goed kunt oefenen.

Weer zelfvertrouwen

“Na een val op straat werd ik steeds banger om alleen naar buiten te gaan. Dankzij de cursus In Balans heb ik weer zelfvertrouwen. Ik weet nu waarop ik moet letten en doe elke dag een aantal evenwichts- en spieroefeningen. Met een gerust hart ga ik weer zelf naar mijn dochter en kleinkinderen.”

Mevrouw Kuiper (77)



Zo haal je het meeste uit het beweegprogramma

Door zoveel mogelijk aanwezig te zijn én thuis te oefenen, merk je dat je balans en spierkracht verbeteren. Kleine stappen maken al een groot verschil, en je doet het helemaal in je eigen tempo.

Na afloop van het programma is het belangrijk om te blijven bewegen. Je docent denkt graag met je mee en helpt je met ideeën en tips die passen bij wat jij leuk vindt en goed kunt volhouden.



Vragen? Neem contact op met:

Naam praktijk: _____

Adres: _____

Tel: _____

E-mail: _____

**In Balans wordt aanbevolen door
huisartsen, fysiotherapeuten en
oefentherapeuten.**