

InBalans

Blijf zelfstandig en zeker op de been met dit valpreventieprogramma!

Wat is InBalans?

InBalans is een valpreventieprogramma dat erop is gericht om langer actief en zelfstandig te blijven. Het programma richt zich op zelfstandig wonend 65-plussers die ervaring hebben met vallen en/of bang zijn om te vallen en willen werken aan evenwicht en stabiliteit

Wanneer?

De InBalans cursus start op maandag 2 september a.s. en duurt 10 weken lang.

U traint twee keer per week op de volgende twee trainingsmomenten;

Maandag van 15.00-16.00 uur

Woensdag van 13.30-14.30 uur

Kosten

De InBalans cursus wordt gedeeltelijk gesubsidieerd vanuit de gemeente Lingewaard. Per deelnemers vragen we een eigen bijdrage van 90 euro. U ontvangt bij aanvang van de cursus een cursusmap en na de bijeenkomsten is er koffie en thee.

Wie geeft de InBalans cursus?

Wij zijn Nicole Blijleven (fysiotherapeut) en Anique Sprokkereef (leefstijlcoach en sportdocent) beiden werkzaam bij Fysiotherapie Van Oeyen en Optimaal-Fysiotraining. We zullen deze cursus samen gaan geven.



Vrijblijvende informatiebijeenkomst InBalans op maandag 26 augustus a.s. van 15.00-16.00 uur op Van Voorststraat 1 in Huissen

Wil u zich aanmelden/ heeft u vragen?

Bel of mail: 026- 3253853 / info@fysiotherapievanoeyen.nl

