



WESTERVELD
IN ACTIE!

Cursus In Balans

Valt u wel eens? Of voelt u zich onzeker op de been?

Dan is de 10-weekse cursus In Balans misschien wel iets voor u!

Tijdens de cursus leert u wat u zelf kunt doen om het risico op een val te verkleinen. 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 van de cursus 'In Balans' verbetert u uw spierkracht en evenwicht.

De cursus is bedoeld voor 65 plussers die zelfstandig wonen. De cursus bestaat uit tien bijeenkomsten die worden gegeven door een fysiotherapeut en een beweegcoach.

Kom naar de informatiebijeenkomst!

Voorafgaand aan de cursus is er een informatiebijeenkomst waar u meer uitleg krijgt over de cursus en vragen kunt stellen.

Diever: 30 september 10:30-11:30 – Jan Thijs Seinenhof

Dwingeloo: 30 september 13:30-14:30 – Over Entinghe

Vledder: woensdag 2 oktober 10:00-11:00 uur – Noabuur

Aanmelden verplicht

Voor de informatiebijeenkomst dient u zich vooraf aan te melden. Stuur een mailtje naar beweegcoaches@gemeentewesterveld.nl of bel naar 14-0521



Aanmelden

Voor meer informatie of deelname kunt u contact opnemen met de beweegcoaches van de gemeente Westerveld via het telefoonnummer **14 0521** of door een e-mail te sturen naar: beweegcoaches@gemeentewesterveld.nl.

