

Vragen? Neem contact op met:

Naam praktijk:	HEALTH CENTER ZANDVOORT
Adres:	BAKKERSTRAAT 2B
Tel:	0639191771
E-mail:	info@healthcenterzandvoort.nl

Foto's: Voermans Van Bree Fotografie & Willem Mes Photography

In Balans wordt aanbevolen door huisartsen, fysiotherapeuten en oefentherapeuten.

veiligheid nl
kenniscentrum letselpreventie

veiligheid nl
kenniscentrum letselpreventie

Zo blijf je zeker op de been.



Doe mee met het beweegprogramma In Balans!

Velen gingen u met succes voor. Deelnemers geven na afloop 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 met de cursus In Balans

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 bezoekjes aan familie.

Samen bewegen

"Ik wandel nu twee keer per week met andere leeftijdsgenoten die ik heb leren kennen bij het beweegprogramma In Balans. We vonden het zo gezellig tijdens de cursus dat we samen een sportieve bezigheid hebben gekozen voor erna. Wandelen is voor iedereen goed te doen en het houdt je jong!"

Meneer Vrelink (81)



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 iedere dag een aantal evenwichts- en spieroefeningen. Met een gerust hart durf ik weer zelf naar mijn dochter en kleinkinderen te gaan."

Mevrouw Kuiper (77)



Praktische informatie en oefeningen

In Balans is een groepstraining en wordt gegeven door een docent uit uw regio. De training duurt veertien weken en bestaat uit:

- een informatiebijeenkomst (1,5 uur)
- drie cursusbijeenkomsten (1x per week, 2 uur per bijeenkomst)
- tien weken trainingsbijeenkomsten (2x per week een training van een uur).

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.

Deskundige begeleiding en handig cursusboek

Een deskundige docent geeft de cursus In Balans. Deze professional is speciaal getraind om de cursus te geven. De docent zal u op uw eigen niveau begeleiden. In het cursusboek kunt u de behandelde onderwerpen rustig nalezen. Alle oefeningen staan hierin duidelijk beschreven en worden in beeld gebracht met foto's. Zo kunt u tijdens de cursusperiode de opdrachten thuis uitvoeren en na de cursusperiode de oefeningen gemakkelijk terugzien.