DOE MEE MET DE GROEPSTRAINING 'in Balans'

VALPREVENTIE
BLIJF GAAN EN STAAN

START IN JANUARI 2027 EN BESTAAT UIT:

- 2 cursusbijeenkomsten
  Dinsdag 19 januari en donderdag 21 januari van 11 tot 13 uur
- 20 trainingsbijeenkomsten van 26 januari tot en met 13 april 2027
  Iedere dinsdag én iedere donderdag van 11 tot 12 uur.
- Cursusboek

De cursusbijeenkomsten bestaan uit handige oefeningen, testen 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.



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**.

LOCATIE: De Meander Sint-Michielsgestel
Kosten: 75 euro

AANMELDEN

www.bintwelzijn.nl/valpreventiegestel
SCAN DE QR-CODE
STUUR EEN E-MAIL: INFO@BINTWELZIJN.NL
BEL: 073 551 54 32

bint
welzijn & verbinding