

Cursus 'In Balans'

Docent en organisatie

De cursus wordt gegeven door een erkend docent 'In Balans'.
Organisatie: Netwerk valpreventie Amstelveen.
Subsidie: Gemeente Amstelveen.

Kosten

Cursuskosten €45,-(inclusief cursusboek)
Soms dragen verzekeraars bij aan de kosten vanuit de aanvullende verzekering.

Waar en wanneer

De informatiebijeenkomst is op woensdag 19 december
Van 13.30-15.00 uur in Wijkcentrum Westend,
Westwijkplein 3, 1187 LS Amstelveen
De cursus start op 9 januari.

informatie

Telefonisch bij Fysiotherapiepraktijk Dekker op nr: 020-6418641
Per e-mail via: info@fysiotherapedekker.nl

Wilt u steviger op uw benen staan en beter in balans blijven?



**Doe dan mee met de cursus
'In Balans'**

**Gratis informatiebijeenkomst
woensdag 19 december van 13.30-15.00 uur
Wijkcentrum Westend
Westwijkplein 3, 1187 LS
Amstelveen**

Cursus 'In Balans'

- Heeft u het idee dat u moeite heeft met buiten lopen op een ongelijke ondergrond?
- Merkt u dat u vaker (bijna) uw evenwicht verliest?
- Durft u niet meer op een keukentrapje te gaan staan?
- Staat u minder vlot op uit een stoel zonder leuningen?
- Wordt lang staan lastiger, bijvoorbeeld als u moet wachten?

Dan is de cursus 'In Balans' een goede keuze voor u!

Als start is er een **gratis** informatiebijeenkomst. De docent vertelt dan wat u kunt verwachten van de cursus, na afloop kunt u zich aanmelden.

Het Cursusprogramma

Cursusbijeenkomsten

U krijgt 3 maal 2 uur voorlichting over:

- Bewegen en gezondheid
- Oorzaken van verminderde balans en vallen
- Wat u zelf kunt doen om vallen te voorkomen

Trainingen

U doet 10 weken, 2 maal per week een uur lang:

- Diverse oefeningen voor balans, conditieverbetering en voor ontspanning
- Oefeningen waarbij u leert opstaan uit een stoel met of zonder leuningen, vanaf een bed en/ of vanaf de grond
- Loopvaardigheidstraining en zo nodig ook tips bij het lopen, al dan niet met stok of rollator
- Tai Chi oefeningen om met meer aandacht te leren bewegen

U krijgt veel praktische oefeningen die u ook thuis kunt uitvoeren. Aan het begin worden verschillende testen afgenomen om te zien hoe het met uw balans en conditie is gesteld. Aan het einde van de cursus worden deze herhaald, waardoor u kunt zien wat u heeft bereikt met de cursus.

Voor wie?

Deze cursus is bedoeld voor mensen die merken dat hun balans afneemt of die meer moeite hebben met buiten lopen. De cursus is ook geschikt voor mensen met valangst, of degene die daadwerkelijk al eens gevallen zijn.

Effecten

Mensen die de cursus reeds gevolgd hebben zijn hier erg positief over:

"Ik voel me fitter, heb meer balans en zelfvertrouwen. Ik loop zelfverzekerder buiten, ook op een ongelijke ondergrond. Ik leerde zelfs zelfstandig op te staan van de grond."

Onderzoek toont aan dat de cursus 'In Balans' het risico op vallen en angst om te vallen aanzienlijk vermindert. De cursus draagt onder andere bij aan:

- Gemakkelijker opstaan uit een stoel en van de grond
- Toename loopvaardigheid, ook buiten op een ongelijke ondergrond
- Meer lichaamsbeheersing door leren bewegen met meer aandacht
- Meer spierkracht in de benen
- Toename algehele fitheid

De cursus verbetert de algemene conditie waardoor deelnemers meer zelfvertrouwen krijgen en zekerder in het leven staan. Daarnaast wordt u gestimuleerd om een actief leven te blijven leiden en gezond oud te worden!