

WIJK BALANS & SPEL

Pieter Barte



Giel-Jan Wittenberg

GROEPSCURSUS VALPREVENTIE

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 in uw omgeving.

Deelname aan de cursus valpreventie maakt dat u steviger op uw benen staat en minder kans heeft om te vallen.

Bovendien verbetert uw algehele conditie, zodat een actiever dagelijks leven binnen handbereik komt.



Het project 'Wijk Balans & Spel' is voortgekomen uit de vitaliteitstesten. De lessen worden gegeven vanuit de samenwerking tussen SBS Sport en de buurtsportcoach van Stichting WijkSport.

Eigen niveau en tempo

U krijgt oefeningen op uw eigen niveau en in uw eigen tempo. Tijdens de cursus is er aandacht voor valpreventie, balans, spel, saamhorigheid en u krijgt adviezen om uw dagelijkse activiteiten zo veilig mogelijk uit te voeren.



66 In Wijk bij Duurstede
staan we **STEVIG** op de **BENEN** en
VALLEN we niet! **99**

Locatie

Sporthal op het sportcomplex Mariënhoeve - Lekdijk Oost 16 - Wijk bij Duurstede

Dag en tijd

Elke woensdag van 12.00 tot 13.00 uur

Stichting SBS Sport

Pieter Barte
06 - 11 35 75 42
pbarte@hotmail.nl

Aanmelden of informatie

Stichting Wijk sport
Giel-Jan Wittenberg
06 - 33 56 70 36
gieljan@stichtingwijkstra.nl



WIJK
BALANS & SPEL
GROEPSCURSUS VALPREVENTIE

