Zelfstandig en zeker op de been met de cursus *In Balans*

Deze cursus wordt nu gegeven in Overbetuwe!
Daag uzelf uit en doe mee!

Deze cursus wordt nu gegeven in Overbetuwe! Daag uzelf uit en doe mee!

Als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen blijven doen. Wie goed in balans is, is zekerder van zichzelf. Met het beweegprogramma *In Balans* kunt u een enorme verbetering van uw spierkracht, evenwicht en conditie bereiken. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner.

In Balans is een groepscursus gegeven door een speciaal getrainde docent.
De cursusbijeenkomsten bestaan uit handige oefeningen, tests en informatie over bewegen en evenwicht. Er is aandacht voor balans, het contact met de grond en het verplaatsen van het lichaamsgewicht.

Leren hoe te vallen, hoort niet bij de training; leren om in balans te blijven en steviger op de benen te staan wel.

Lees op de achterzijde waar deze cursus wordt gegeven en de datum van de informatiebijeenkomst!!

Voor Elst: laura.vansuilichem@fysiotherapiedeaam.nl of telnr. (0481) 459 997 of leonie@oefentherapie-elst.nl.
Voor Heteren: marina@reflex-fysiotherapie.nl of telnr. (026) 472 36 16.

De eigen bijdrage is voor de hele cursus €150,-. Dit is mogelijk door een gedeeltelijke subsidie van de gemeente. Een vergoeding is eventueel nog mogelijk vanuit de aanvullende ziektekostenverzekering. Voor lage inkomens kunt u een aanvraag doen voor de gemeentelijke Meedoenregeling.

OverbetuweBeweegt
OverbetuweBeweegt

In het najaar van 2020 starten twee cursussen, bij minimaal 8 en maximaal 12 deelnemers. U kunt deelnemen als u zonder hulpmiddelen kunt staan en lopen.

- In Elst op de locatie van Fysiotherapie de Aam: Platinaweg 15, 6662 PR Elst.
- In Heteren op de locatie Reflex Fysiotherapie: Prinsenhof 4, 6666 CB Heteren.

Hieronder vindt u de data van de bijeenkomsten:

- Voor **Elst**: alle bijeenkomsten starten om 13.00 uur
  - één informatiebijeenkomst (1 uur)
    dinsdag 6 oktober 2020 13.00 uur (daarna beslist u of u mee doet)
  - drie cursusbijeenkomsten (elk 2 uur)
    dinsdag 13, donderdag 22 en dinsdag 27 oktober 2020
  - tien weken trainingsbijeenkomsten (2 keer per week 1 uur)
    steeds op dinsdag en donderdag vanaf **dinsdag 3 november 2020 t/m donderdag 21 januari 2021**. *De laatste 2 weken van december zijn er geen trainingen.* **Dinsdag 10 november & dinsdag 12 januari** is de training 2 uur.

- Voor **Heteren**: de bijeenkomsten op **dinsdag** starten om **14.30 uur** en op **donderdag** om **10.00 uur**
  - één informatiebijeenkomst (1,5 uur)
    dinsdag 13 oktober 2020 14.30 uur (daarna beslist u of u mee doet)
  - drie cursusbijeenkomsten (elk 2 uur)
    donderdag 22, dinsdag 27 en donderdag 29 oktober 2020
  - tien weken trainingsbijeenkomsten (2 keer per week 1 uur)
    steeds op dinsdag en donderdag vanaf **dinsdag 3 november 2020 t/m donderdag 21 januari 2021**. *De laatste 2 weken van december zijn er geen trainingen.* **Dinsdag 10 november & dinsdag 12 januari** is de training 2 uur.

Overbetuwe Beweegt