

zelfstandig en zeker op de been

in balans

veiligheid  nl

**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.

In Balans wordt door huisartsen, fysiotherapeuten en oefentherapeuten aanbevolen.

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

Voor vragen kunt u terecht bij de In Balans docent in uw buurt. In Balans is een product van VeiligheidNL: [www.veiligheid.nl/inbalans](http://www.veiligheid.nl/inbalans)

veiligheid  nl

Voor verdere informatie kan u contact opnemen met:  
Fysiotherapie Houwaart 010-5113380 [www.fysiohouwaart.nl](http://www.fysiohouwaart.nl)





### 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)



## 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. Dat betekent stevig op uw benen staan en echt op ze kunnen vertrouwen. Wie goed in balans is, is zekerder van zichzelf. Met het beweegprogramma In Balans kunt u een enorme verbetering van uw spierkracht en evenwicht bereiken. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner. Deelname aan de cursus In Balans maakt dat u letterlijk steviger in uw schoenen staat. Bovendien verbetert uw algehele conditie, zodat een actiever dagelijks leven binnen handbereik komt.

### 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)

### Praktische informatie en oefeningen

In Balans is een groepscursus en bestaat uit:

- één informatiebijeenkomst
- drie cursusbijeenkomsten
- tien weken trainingsbijeenkomsten

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. Dat is een bewegingsleer met 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. U ontwikkelt sterkere benen en verbetert uw evenwichtsgevoel.

### 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.