



Cursus 'In-Balans'

Veel mensen willen graag thuis blijven wonen. De cursus 'In Balans' helpt u daarbij. Bekend is namelijk dat ouderen vaker neigen te vallen waardoor thuis wonen niet meer mogelijk is. Deze cursus voorkomt valpartijen en houdt u stevig op de been.

Oefeningen om evenwicht te verbeteren

U krijgt tijdens de cursus tips en oefeningen zodat de kans op vallen kleiner wordt. Ook leert u om uw evenwicht te verbeteren. Hierdoor staat u steviger op uw benen en verbetert uw lopen. Ook neemt uw zelfvertrouwen toe.

De cursus bestaat uit 2 keer per week één uur oefeningen, gedurende 19 weken. De meeste zorgverzekeraars vergoeden deze cursus (zie uw polis onder valpreventie In Balans).

Cursus 'In Balans' is op verschillende locaties.
De gemeente Roermond organiseert deze cursus.

Uw gecertificeerde begeleidster 'In Balans': Edith Breukers, oefentherapeut.
De cursus kost 95,00 euro voor 35 lessen.

Meedoen of meer informatie:

Bel met Edith Breukers, oefentherapeut, tel. 0475-328810 of
Jerry Sahusilawane, Sportservice Roermond, tel. 0475-359438.

U kunt ook mailen naar:

edithbreukers@oefentherapeut-roermond.nl of
60plussport@roermond.nl





Cursus 'In-Balans'

Locatie	dag	tijd	eerste les
't Sjoelpaad Schoolpad 55a 6045 AL Roermond	maandag woensdag	15:00-16:00 uur 13:30-14:30 uur	1e les: woensdag 20 okt '21 13:30-15:30 uur
't Paradijs Munsterstraat 61 6041 GA Roermond	maandag vrijdag	11:00-12:00 uur 11:00-12:00 uur	1ste les: maandag 18 okt '21 10:00-12:00 uur
de Donderie Donderbergweg 47 6043 JA Roermond	maandag woensdag	13:30-14:30 uur 11:15-12:15 uur	1ste les: maandag 18 okt '21 13:30-15:30 uur
Herteheim Putkamp 6 6049 AK Herten	dinsdag donderdag	11:00-12:00 uur 13:30-14:30 uur	1ste les: dinsdag 19 okt '21 11:00-13:00 uur
De Kamp Kerkweg 5 6071 AL Swalmen	dinsdag vrijdag	12:30-13:30 uur 13:30-14:30 uur	1ste les: vrijdag 15 okt '21 13:00-15:00 uur

Meedoen of meer informatie:

Bel met Edith Breukers, oefentherapeut, tel.0475-328810 of
Jerry Sahusilawane, Sportservice Roermond, tel. 0475-359438.

U kunt ook mailen naar:

edithbreukers@oefentherapeut-roermond.nl of 60plussport@roermond.nl