



Valpreventie '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

U kunt ook mailen naar:

edithbreukers@oefentherapeut-roermond.nl of