

Cursus Valpreventie In Balans start in Februari 2022!



Voor wie :

De zelfstandig wonende 65+er die onzeker is bij het lopen; bang is om te vallen en/of ervaring heeft met vallen.

Waar :

Buurtcentrum "de Boomspijker", Recht Boomssloot 52, 1011 EC, Amsterdam-Centrum

Informatiebijeenkomst: Donderdag 24 feb. van 11:00- 12:30 uur

Start van de cursus: Maandag 28 feb. van 12:30-14:30 uur.

De trainingen vinden plaats op maandag en donderdag van 13:00-14:00 uur.

Inhoud cursus (beknopt):

De In Balans cursus is een groepscursus. Het bestaat uit een informatief gedeelte en een trainingsprogramma. Er zijn 3 cursusbijeenkomsten en 10 weken training (2x per week 1 uur).

Kosten :

45,= euro inclusief cursusboek. De kosten zijn mogelijk te declareren bij uw zorgverzekeraar (zie uw zorgpolis). Voor deelnemers met een stadspas met groene stip is de cursus gratis.

Aanmelding voor 28 februari :

Stuur een email naar : fysiotherapeuten@gmail.com

Vermeld svp uw naam, telefoonnummer en indien aanwezig emailadres.

Of bel: Tanja Lith, mob. 0622473417

Zie ook: www.laatjenietvallen.nl