

VALPREVENTIE cursus 'In Balans'

Aerdenhout

Locatie:

De Nieuwe Kring
Oscar Mendliklaan 3
2111 AS Aerdenhout

Docent:

Agnes Wijnalda



Data:

3x 2 uur			
-	Woensdag	22 oktober 2025	: 12.30 - 14.30 uur
-	Vrijdag	31 oktober 2025	: 12.30 - 14.30 uur
-	Woensdag	5 november 2025	: 12.30 - 14.30 uur

20x 1 uur			
-	Woensdag	12 november 2025	: 12.30 - 13.30 uur
-	Vrijdag	14 november 2025	: 12.30 - 13.30 uur
-	Woensdag	19 november 2025	: 12.30 - 13.30 uur
-	Vrijdag	21 november 2025	: 12.30 - 13.30 uur
-	Woensdag	26 november 2025	: 12.30 - 13.30 uur
-	Vrijdag	28 november 2025	: 12.30 - 13.30 uur
-	Woensdag	03 december 2025	: 12.30 - 13.30 uur
-	Vrijdag	05 december 2025	: 12.30 - 13.30 uur
-	Woensdag	10 december 2025	: 12.30 - 13.30 uur
-	Vrijdag	12 december 2025	: 12.30 - 13.30 uur
-	Woensdag	17 december 2025	: 12.30 - 13.30 uur
-	Vrijdag	19 december 2025	: 12.30 - 13.30 uur

KERSTVAKANTIE

-	Woensdag	07 januari 2026	: 12.30 - 13.30 uur
-	Vrijdag	09 januari 2026	: 12.30 - 13.30 uur
-	Woensdag	14 januari 2026	: 12.30 - 13.30 uur
-	Vrijdag	16 januari 2026	: 12.30 - 13.30 uur
-	Woensdag	21 januari 2026	: 12.30 - 13.30 uur
-	Vrijdag	23 januari 2026	: 12.30 - 13.30 uur
-	Woensdag	28 januari 2026	: 12.30 - 13.30 uur
-	Vrijdag	30 januari 2026	: 12.30 - 13.30 uur

Meer informatie over de cursus:

Het beweegprogramma start met **3 cursusbijeenkomsten van 2 uur**. In deze bijeenkomsten geven we informatie om zelfredzaam te blijven en nodigen wij een aantal professionals uit, zoals een diëtist.

De bijeenkomsten bestaan uit handige oefeningen, tests en informatie over bewegen, evenwicht en valrisico.

Na deze 3 weken vinden er **20 trainingsbijeenkomsten plaats, 2 keer per week, 1 uur per keer**.

De trainingsbijeenkomsten bestaan uit oefeningen op basis van Tai Chi en zijn gericht op het verbeteren van fitheid, evenwicht en spierkracht. Ook nemen wij bij de nulmeting en eindmeting een aantal testen bij u af. Deze zijn verplicht.

Aan het beweegprogramma In Balans zitten **geen kosten** verbonden. U krijgt van ons een gratis cursusboek en na afloop van iedere les een kopje koffie/thee.

Wij raden u aan om makkelijk zittende kleding aan te trekken en goede schoenen (zool met een goed profiel).

Nadere informatie en aanmelding:

Via de website van Welzijn Bloemendaal via deze link:

<https://mijn.welzijnbloemendaal.nl/activiteiten/3227>

E-mail: info@welzijnbloemendaal.nl

Telefoon: 023 – 525 03 66 (van 9.00 tot 12.00 uur)

