



**BUURT
SPORT
COACH**

SENIOREN

Alles in beweging

Cursus in Balans

50+

**Bent u al eens gevallen
of onzeker ter been?**

**'Ik voel me nu veel zekerder
en sta stevig op mijn benen!'**

De Cursus in Balans wordt gegeven door een fysiotherapeut(e) in samenwerking met een buurtsportcoach.

De Cursus in Balans is een traject van 3 maanden, twee keer per week komen we bij elkaar. De kosten zijn €50,00 (informeer naar de regeling bij een sociaal minimum.)

In deze cursus van 12 weken:

- Leert u werken aan meer lichaamsbesef
- Krijgt u informatie over de valrisico's
- Krijgt u oefeningen om beter in balans te komen en het risico op vallen te verkleinen

Aanmelden/ info: [via deze Link](#)

Seniorensport@sro.nl 06-17455323

U kunt ook aansluiten bij een volgende cursus (andere locatie, ander tijdstip).

Start met twee cursusbijeenkomsten

Woensdag 18 juni - 25 juni
van 10.00 - 12.00 uur

Vanaf 30 juni, gedurende 10 weken
twee keer per week training van een uur.

Maandag: 10.30-11.30 uur

Donderdag: 10.30-11.30 uur

Locatie: de Puntenburg
Puntenburgerlaan 100 Amersfoort



buurtsportcoachamersfoort



veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

Buurtsportcoach.nl

Buurtsportcoach Amersfoort is onderdeel van SRO