

STA STERK!

KOM LANGS KOM IN BALANS



Donderdag 26-januari van 19.30-20.30

informatie bijeenkomst
in centrum van de wijk

De Dwarsligger

Planetenweg 338 IJmuiden

SENIOREN CENTRUM ZEEWIJK

VANAF 06 FEBRUARI
ELKE MAANDAG EN DONDERDAG

Zeewijkplein 260 IJmuiden

10:00-11:30

Deelname: 25 euro voor het hele programma

Inschrijven via www.welzijnvelsen.nl/activiteiten

(of neem contact op met Jeroen)

Val preventielessen op basis van Tai Chi

Ook als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen. Juist daarom is het belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt met uw lichaam. Met het beweegprogramma "Sta Sterk" verbetert u uw spierkracht en evenwicht. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner. Bovendien leert u nieuwe mensen kennen in uw wijk en verbetert uw algehele conditie, zodat u langer de dagelijkse dingen kunt blijven doen, zoals boodschappen en bezoeken aan familie.

Praktische informatie en oefeningen

In Balans is een groepstraining en wordt gegeven door een docent uit uw regio. De training duurt veertien weken en bestaat uit: een informatiebijeenkomst drie cursusbijeenkomsten, in totaal hebben we tien weken trainingsbijeenkomsten.

De cursusbijeenkomsten bestaan uit handige oefeningen, tests en informatie over bewegen en evenwicht. Tijdens de trainingsweken voert u praktische oefeningen uit op uw eigen niveau. Deze oefeningen zijn gebaseerd op de principes van Tai Chi en zijn erop gericht om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren. De trainer geeft u ook tips om hier thuis aan te werken.