



**GGD**  
**Amsterdam**



# Zeker Bewegen

Leer veilig vallen en opstaan

### **Kies voor Zeker Bewegen als u:**

- Redelijk fit bent en zelfstandig woont, maar vallen wilt voorkomen.
- Wilt trainen in balans en kracht, én wilt leren hoe u veilig valt en opstaat.

### **Zeker Bewegen**

Deelname aan de cursus is gratis. Zeker Bewegen wordt gegeven in een groep. De cursus bestaat uit 6 wekelijkse lessen.

Tijdens de lessen oefent u:

- Balans en mobiliteit
- Verschillende veilige valtechnieken
- Veilig opstaan na een val

### **Testen**

Aan het begin en aan het einde van de cursus worden testen gedaan. De docent test uw evenwicht en kracht in uw lichaam. Zo kunt u zien of het beter is geworden.

### **Docent**

De docent heeft een speciale opleiding gedaan om deze cursus te geven.

### **Inschrijven of meer informatie**

Kijk op onze website:

[ggd.amsterdam.nl/laatjenietvallen](http://ggd.amsterdam.nl/laatjenietvallen)

### **Heeft u vragen?**

