



GGD
Amsterdam



Zeker Bewegen

Leer veilig vallen en opstaan

Zeker Bewegen

U start met een gratis informatiebijeenkomst over de cursus Zeker Bewegen. Hier krijgt u informatie over de cursus en maakt u kennis met de docent. Daarna beslist u of u de cursus gaat volgen. Deelname aan de cursus is gratis.

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 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/laatjienietvallen

Heeft u vragen?

