

Start veilig en zelfverzekerd aan onze valpreventie training!

Ben je op zoek naar manieren om je balans, stabiliteit en kracht te verbeteren? Wil je veiliger en met meer vertrouwen door het leven gaan? Dan is onze valpreventie training “Vallen is verleden tijd” precies wat je zoekt!

Wat houdt de training in? Deze cursus is speciaal ontwikkeld voor iedereen die actief wil werken aan het voorkomen van vallen. Gedurende 12 weken krijg je op dinsdagmiddag van 15.00 tot 16.00 uur les op locatie 't Station. De training start op 27 januari en loopt tot en met april 2026.

Let op: op 17 februari is er geen les vanwege carnaval.

Cursusopbouw De training bestaat uit verschillende blokken:

- **Introductie & intake testen:** We starten met een kennismaking en een test om je huidige niveau te bepalen.
- **Valtraining & leren opstaan:** In drie lessen leer je veilig vallen en weer opstaan.
- **Balans & stabiliteitstraining:** Drie lessen gericht op het verbeteren van je balans en stabiliteit.
- **Kracht & oefenvormen:** Hier werk je aan het versterken van je spieren en leer je diverse oefenvormen.
- **Evaluatie & afsluiting:** We sluiten af met een test om je voortgang te meten.

Tijdens de cursus geven verschillende deskundigen workshops over onderwerpen als spiermassa, voeding, schoeisel, veiligheid in en om het huis, medicatie, en bewegen. Zo krijg je een compleet pakket aan kennis en praktische tips mee!

Praktische informatie

- **Kleding & schoeisel:** Draag comfortabele kleding en stevige schoenen.
- **Hydratatie:** Neem voldoende water mee. Er is gratis koffie, thee en water beschikbaar.
- **Vragen?** Neem gerust contact met ons op voor meer informatie.

Aanmelden: Wil je meedoen? Schrijf je dan snel in! De eerstvolgende cursus start op 27 januari 2026, maar ook in september 2026 begint er weer een nieuwe ronde. De inschrijving is nu geopend.

Samen werken we aan een veilige en gezonde toekomst. We kijken ernaar uit om je te verwelkomen bij FysioCompany 't Station!