

Sterk in balans & valtechniek

Fysio LifeStyle Weert organiseert i.s.m. **LifeStyle Vitae** 5 lessen valpreventie voor mensen, die angst hebben om te vallen én voor mensen die de **cursus Vallen Verleden Tijd** hebben afgerond en hun balans en valtechniek willen onderhouden.



Voor wie is deze cursus bedoeld?

De lessen zijn geschikt voor 55+, met een licht tot matig valrisico.

Deelnemers moeten tenminste 30 minuten zelfstandig kunnen lopen zonder loophulpmiddel.

De training is aangepast voor mensen met o.a. osteoporose, reuma, artrose, Parkinson en andere lichamelijke beperkingen.

Val-fysiotherapeut Paul Broens werkt samen met u aan: balans, loopvariatie, spierkracht, coördinatie, valtechnieken.

Praktische informatie

Startdatum	: 3 september 2026
Locatie	: Houtstraat 12, Weert
Wanneer	: 5 donderdagen van 11.00-12.00 uur
Kosten	: € 49,50 voor 5 groepslessen valpreventie
Aanmelden / info	: 0495-543710 / info@fysiolifestyleweert.nl

5 Groepslessen valpreventie