



*Deelname
is op eigen
risico*

In Balans
wordt aanbevolen
door huisartsen,
fysiotherapeuten
en veiligheid.nl

Voorkom vallen
Kom in beweging

Voor meer info:
sport050.nl/voorkomvallen of mail
voorkomvallen@ groningen.nl



SPORT/050

inbalans



Voorkom vallen
Kom in beweging

Sta op en doe mee met het
Beweegprogramma In Balans
zodat je minder snel valt
en je zelfvertrouwen groeit



SPORT/050

Ten Boer

Start: Maandag 2 maart 2026
Tijdstip: 13:15 - 14:45 uur
Waar: De oude school (DOS)
Kievitstraat 6, Ten Boer
Voor wie: 65 plussers
Kosten: 10 euro voor de gehele cursus
(Stadterspashouders gratis)



'Ik heb er twee vriendinnen bij gekregen op de cursus. We spreken nog regelmatig af. Om te wandelen en te kletsen. Gezellig en gezond.'
Cursist In Balans

Blijven bewegen, we weten allemaal hoe belangrijk dat is. Juist ook als je ouder wordt. We willen allemaal zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kun je blijven genieten van de dingen die voor jou belangrijk zijn, ook als je ouder wordt. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als je nog gezond en sterk bent.

Juist daarom is het belangrijk dat je je veilig en vertrouwd voelt met je lichaam. Door mee te doen aan het beweegprogramma In Balans verbeter je je spierkracht en evenwicht. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner. Je krijgt er energie van en het is een leuke manier om mensen te leren kennen.



'Ik was een keer gevallen en daardoor bang geworden om weer te vallen. Door de cursus weet ik wat ik moet doen als ik mijn evenwicht verlies. Gewoon een stapje naar voor of opzij. Dan sta je weer stevig. Niet bang zijn, dan kom je de deur niet meer uit.'
Cursist In Balans

Praktische informatie en oefeningen

In Balans is een groepscursus en wordt gegeven door een fysiotherapeut.

De cursus duurt dertien weken en bestaat uit:

- drie cursusbijeenkomsten (1x per week, 1,5 uur per bijeenkomst)
- tien weken trainingsbijeenkomsten (2x per week een training van een uur en daarna koffiedrinken)

De cursusbijeenkomsten bestaan uit handige oefeningen, tests en informatie over bewegen en evenwicht. Tijdens de trainingsweken doe je praktische oefeningen op je eigen niveau. Deze oefeningen zijn gebaseerd op de principes van Tai Chi en zijn erop gericht om je evenwicht en spierkracht te verbeteren.

Overzicht data In Balans Ten Boer

1	Maandag 2 maart	13.15 - 14.45 uur
2	Donderdag 5 maart	13.15 - 14.45 uur
3	Maandag 16 maart	13.15 - 14.45 uur
4	Donderdag 19 maart	13.15 - 14.45 uur
	Maandag 23 maart	13.15 - 14.45 uur
5	Donderdag 26 maart	13.15 - 14.45 uur
	Maandag 30 maart	13.15 - 14.45 uur
6	Donderdag 2 april	13.15 - 14.45 uur
	Donderdag 9 april	13.15 - 14.45 uur
7	Maandag 13 april	13.15 - 14.45 uur
	Donderdag 16 april	13.15 - 14.45 uur
8	Maandag 20 april	13.15 - 14.45 uur
	Donderdag 23 april	13.15 - 14.45 uur
9	Maandag 11 mei	13.15 - 14.45 uur
	Maandag 18 mei	13.15 - 14.45 uur
10	Donderdag 21 mei	13.15 - 14.45 uur
	Donderdag 28 mei	13.15 - 14.45 uur
11	Maandag 1 juni	13.15 - 14.45 uur
	Donderdag 4 juni	13.15 - 14.45 uur
12	Maandag 8 juni	13.15 - 14.45 uur
	Donderdag 11 juni	13.15 - 14.45 uur
13	Maandag 15 juni	13.15 - 14.45 uur