



*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/50

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/50

Paddepoel/Selwerd

Start: Vrijdag 6 maart 2026
Tijdstip: 10:00 - 11:30 uur
Waar: Buurten bij Bernlef
Antaresstraat 45, Groningen
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 Paddepoel/Selwerd

1e	vrijdag 6 maart	10.00-11.30 uur
2e	vrijdag 13 maart	10.00-11.30 uur
3e	vrijdag 20 maart	10.00-11.30 uur
4e	woensdag 25 maart	10.00-11.30 uur
	Vrijdag 27 maart	10.00-11.30 uur
5e	woensdag 1 april	10.00-11.30 uur
	Vrijdag 3 april	10.00-11.30 uur
6e	woensdag 8 april	10.00-11.30 uur
	Vrijdag 10 april	10.00-11.30 uur
7e	woensdag 15 april	10.00-11.30 uur
	Vrijdag 17 april	10.00-11.30 uur
8e	woensdag 22 april	10.00-11.30 uur
	Vrijdag 24 april	10.00-11.30 uur
9e	woensdag 6 mei	10.00-11.30 uur
	Vrijdag 8 mei	10.00-11.30 uur
10e	woensdag 13 mei	10.00-11.30 uur
	Vrijdag 15 mei	10.00-11.30 uur
11e	woensdag 20 mei	10.00-11.30 uur
	Vrijdag 22 mei	10.00-11.30 uur
12e	woensdag 27 mei	10.00-11.30 uur
	Vrijdag 29 mei	10.00-11.30 uur
13e	woensdag 3 juni	10.00-11.30 uur
	Vrijdag 5 juni	10.00-11.30 uur