

WIJK BALANS & SPEL



GROEPSCURSUS VALPREVENTIE

Ook als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen. Juist daarom is het belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt in uw omgeving.

Deelname aan de cursus valpreventie maakt dat u steviger op uw benen staat en minder kans heeft om te vallen.

Bovendien verbetert uw algehele conditie, zodat een actiever dagelijks leven binnen handbereik komt.

