

Cursusdata In Balans Warfumburen

Onderdeel	Datum	Tijden
Informatiebijeenkomst	donderdag 3 september 2026	9.30-11.30
Cursusbijeenkomst	maandag 7 september 2026	9.30-11.30
Cursusbijeenkomst	donderdag 10 september 2026	9.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	maandag 14 september 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	donderdag 17 september 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	maandag 21 september 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	donderdag 24 september 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	maandag 28 september 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	donderdag 1 oktober 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	maandag 5 oktober 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	donderdag 8 oktober 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	maandag 12 oktober 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	donderdag 15 oktober 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	maandag 19 oktober 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	donderdag 22 oktober 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	maandag 26 oktober 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	donderdag 29 oktober 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	maandag 2 november 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	donderdag 5 november 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	maandag 9 november 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	donderdag 12 november 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	maandag 16 november 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	donderdag 19 november 2026	10.30-11.30

Warfumburen

In Balans



Vera Vos
Fysiotherapie aan 't Wad

Deelnemen?
v.vos@fysioaantwad.nl
Of scan de Qr-code

Start programma

**Donderdag 3 september
2026**
Van 09:30 tot 11:30

Warfumburen
Bekemalaan 51,
9989 CM Warffum



Zelfstandig en zeker op de been met de cursus In Balans

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 met uw lichaam. Met het beweegprogramma In Balans verbetert u uw spierkracht en evenwicht. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner. Bovendien leert u nieuwe mensen kennen in uw wijk en verbetert uw algehele conditie, zodat u langer de dagelijkse dingen kunt blijven doen, zoals boodschappen en bezoeken aan familie

“Door de cursus ben ik stabiel geworden en durf ik weer met vertrouwen te bewegen.”



Praktische informatie en oefeningen

In Balans is een groepstraining en wordt gegeven door een docent uit uw regio. De cursus duurt 12 weken en bestaat uit:

- **1 informatiebijeenkomst**
- **2 cursusbijeenkomsten**
- **10 weken trainingsbijeenkomsten**
2x per week een training van een uur



De cursusbijeenkomsten bestaan uit handige oefeningen, tests en informatie over bewegen en evenwicht. Tijdens de trainingsweken voert u praktische oefeningen uit op uw eigen niveau. Deze oefeningen zijn gebaseerd op de principes van Tai Chi en zijn erop gericht om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren. De trainer geeft u ook tips om hier thuis aan te werken.

Deskundige begeleiding en handig cursusboek.

Een deskundige docent geeft de cursus In Balans. Deze professional is speciaal getraind om de cursus te geven. De docent zal u op uw eigen niveau begeleiden. In het cursusboek kunt u de behandelde onderwerpen rustig nalezen. Alle oefeningen staan hierin duidelijk beschreven en worden in beeld gebracht met foto's. Zo kunt u tijdens de cursusperiode de opdrachten thuis uitvoeren en na de cursusperiode de oefeningen gemakkelijk terugzien.