

Cursusdata In Balans

Onderdeel	Datum	Tijden
Informatiebijeenkomst	maandag 19 oktober 2026	11:00 - 12:30
Cursusbijeenkomst	vrijdag 23 oktober 2026	14:00 - 15:30
Cursusbijeenkomst	maandag 26 oktober 2026	11:00 - 12:30
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 30 oktober 2026	14:00 - 15:00
Trainingsbijeenkomst	maandag 2 november 2026	11:00 - 12:00
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 6 november 2026	14:00 - 15:00
Trainingsbijeenkomst	maandag 9 november 2026	11:00 - 12:00
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 13 november 2026	14:00 - 15:00
Trainingsbijeenkomst	maandag 16 november 2026	11:00 - 12:00
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 20 november 2026	14:00 - 15:00
Trainingsbijeenkomst	maandag 23 november 2026	11:00 - 12:00
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 27 november 2026	14:00 - 15:00
Trainingsbijeenkomst	maandag 30 november 2026	11:00 - 12:00
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 4 december 2026	14:00 - 15:00
Trainingsbijeenkomst	maandag 7 december 2026	11:00 - 12:00
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 11 december 2026	14:00 - 15:00
Trainingsbijeenkomst	maandag 14 december 2026	11:00 - 12:00
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 18 december 2026	14:00 - 15:00
Trainingsbijeenkomst	maandag 21 december 2026	11:00 - 12:00
Trainingsbijeenkomst	maandag 28 december 2026	11:00 - 12:00
Trainingsbijeenkomst	maandag 4 januari 2027	11:00 - 12:00
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 8 januari 2027	14:00 - 15:00
Trainingsbijeenkomst	maandag 11 januari 2027	11:00 - 12:00

Winsum

In Balans



Jasper Zuidema
EldersFit

Deelnemen?
info@eldersfit.nl
Mail naar Of scan de Qr-code

Start programma

Maandag 19 oktober
van 11:00 – 12:30 uur

Sportcentrum De Tirrel
Meeden 1, 9951 HZ
Winsum



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:

- **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.