

Cursusdata In Balans Uithuizermeeden

Onderdeel	Datum	Tijden
Informatiebijeenkomst	maandag 7 september 2026	13:00-17:00 (vrije inloop)
Cursusbijeenkomst	woensdag 16 september 2026	10.30-12.00
Cursusbijeenkomst	vrijdag 18 september 2026	13.00-14.30
Trainingsbijeenkomst	woensdag 23 september 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 25 september 2026	13.00-14.00
Trainingsbijeenkomst	woensdag 30 september 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 2 oktober 2026	13.00-14.00
Trainingsbijeenkomst	woensdag 7 oktober 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 9 oktober 2026	13.00-14.00
Trainingsbijeenkomst	woensdag 14 oktober 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 16 oktober 2026	13.00-14.00
Trainingsbijeenkomst	woensdag 21 oktober 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 23 oktober 2026	13.00-14.00
Trainingsbijeenkomst	woensdag 28 oktober 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 30 oktober 2026	13.00-14.00
Trainingsbijeenkomst	woensdag 4 november 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 6 november 2026	13.00-14.00
Trainingsbijeenkomst	woensdag 11 november 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 13 november 2026	13.00-14.00
Trainingsbijeenkomst	woensdag 18 november 2026	10.30-11.30
Trainingsbijeenkomst	vrijdag 20 november 2026	13.00-14.00
Trainingsbijeenkomst	woensdag 25 november 2026	10.30-11.30

Uithuizermeeden Cursus 2

In Balans



Jasper Zuidema
Sportcentrum De Oude Fabriek

Deelnemen?

Mail naar

jasper@sportcentrumdeoudefabriek.nl

Of scan de Qr-code

Start programma

Woensdag 16 september
van 10:30 – 12:00 uur

**Sportcentrum
De Oude Fabriek**
Meidoornweg 5, 9982 GN
Uithuizermeeden



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.