

FYSIOHOLLAND MEDICORT VALPREVENTIE



WILT U VALLLEN VOORKOMEN?
MEER ZEKERHEID TIJDENS HET LOPEN?
DOELGERICHT TRAINEN IN EEN GROEP?

Dan zijn de groepslessen valpreventie iets voor u!
Onze gespecialiseerde fysiotherapeuten begeleiden u graag
om vallen te voorkomen en valangst te verminderen.

**Loop binnen voor meer informatie over onze groepslessen,
neem contact op via 088 708 08 00 of stuur een e-mail
naar FHM@fysioholland.nl**



FYSIOHOLLAND MEDICORT BRENGT U BETER IN BEWEGING.

Eén op de drie ouderen valt minstens 1 keer per jaar en vallen kan grote gevolgen hebben, zowel fysiek, psychosociaal als maatschappelijk. Valpreventie is daarom erg belangrijk. Uit onderzoek is gebleken dat het Vallen Verleden Tijd programma effectief is in het verminderen van het aantal valincidenten en de valangst van deelnemers.

Bent u 65 jaar of ouder en in staat om 15 minuten te kunnen lopen zonder loophulpmiddel? Bent u weleens gevallen, of juist bang om te vallen? Dan is de cursus 'Vallen Verleden Tijd' iets voor u!

Het Vallen Verleden Tijd programma is een groepstraining voor maximaal 10 personen bestaande uit: een hindernisbaan, spelvormen en valtraining (10 bijeenkomsten van 1.5 uur, twee maal per week). Tijdens dit programma wordt u zich bewust van valgevaarlijke situaties en uw activiteitsniveau, mobiliteit en balans worden verbeterd. **Voorkom blessures en meld u aan!**

Waar, wanneer en kosten

De lessen vinden plaats op onze locatie aan de Amsterdamsestraatweg 646 te Utrecht, elke dinsdag en vrijdag van 15.30 - 17.00 uur en de kosten bedragen € 150,00*. Voordat gestart wordt met de valpreventielessen, zal er eerst een intake plaatsvinden.

Meer weten?

Loop binnen voor meer informatie over onze groepslessen, neem contact op via 088 708 08 00 of stuur een e-mail naar FHM@fysioholland.nl