



Cursus 'met vallen en opstaan'

Leren vallen en opstaan, maar ook...
vallen voorkomen.

In een tienweekse cursus leert u alles over het
voorkomen van vallen, het vallen en het opstaan.

Start:
14/19/20
september '23

Cursus 'met vallen en opstaan'

In een tienweekse cursus leert u alles over het voorkomen van vallen, het vallen en het opstaan. Na de cursus loopt u zekerder door de stad. U weet dat sporten en voeding heel belangrijk zijn. En u weet hoe u uw eigen huis veilig in kunt richten. Iedereen die graag wat zekerder op pad gaat is welkom, ook als u met een rollator loopt.

Groep 1

Dinsdagochtend
19 sept t/m 5 dec
09.30 - 11.00 uur
Johan v. Egmondstr. 1
(Gymzaal)

Groep 2

Woensdagochtend
20 sept t/m 6 dec
10.00 - 11.30 uur
Dalemplein, Kruithoorn 5

Groep 3

Donderdagochtend
14 sept t/m 7 dec
10.30 - 12.00 uur
De Elzenhof, Dalem

* Er starten drie groepen. De kosten van de hele cursus zijn €10,-. De cursus start met een individuele intake.

Vragen of aanmelden?

Kijk op sportencultuur.
gorinchem.nl

OF

Neem contact op met Lotte Blok:

l.blok@gorinchem.nl

06 50 03 97 48