Valpreventietraining: voorkom vallen, verbeter uw mobiliteit

Gemeente Doesburg

Vrijdag 18 april 2025 van 15:30 tot 16:30 uur
Afgelopen

PlusFit Doesburg Fysio Leefstijl Fitness Training
Wilgenstraat, Doesburg, Nederland

Terugkerende activiteit
Wekelijks op vrijdag tot en met 18 april 2025

Vanaf vrijdag 14 maart start een speciale valpreventietraining voor inwoners van 65 jaar en ouder. Deze training is voor 65+ers die actief willen werken aan balans, spierkracht en zelfvertrouwen in het dagelijks bewegen. Deelnemers verkleinen hiermee niet alleen de kans op een val, maar werken ook aan hun mobiliteit en zelfstandigheid.

De training wordt verzorgd door PlusFit Fysio en Van der Giessen Fysiotherapie en vindt wekelijks plaats op vrijdagmiddag van 15.30 tot 16.30 uur in gymzaal de Wilgenstraat. Aanmelden kan via de website Actief in Doesburg

Belang van valpreventie
Vallen is een van de grootste gezondheidsrisico's voor ouderen en kan leiden tot ernstige verwondingen en een verminderd gevoel van zelfstandigheid. Door middel van oefeningen en gerichte training kunnen veel valpartijen worden voorkomen. De valpreventietraining in Doesburg helpt deelnemers om sterker en zekerder te bewegen, waardoor de kans op vallen afneemt.

Aanmelden en meer informatie
Inwoners van Doesburg die interesse hebben, kunnen zich eenvoudig inschrijven via www.actiefindoesburg.nl. Op de website is meer informatie te vinden onder het kopje '55-plussers en Valpreventie'. De website is ook makkelijk te vinden via het homemenu. Voor verdere vragen kunt u contact opnemen met de organisator Doesburg Beweegt.

Wijken

Alle wijken

Ga voor meer informatie naar
onsdoesburg.nl/agenda

Valpreventietraining: voo... 18-04-2025 / 15:30 - 16:30 PlusFit Doesburg Fysio Le...