

VOELT WANDELEN ALS BERGBEKLIMMEN VOOR JOU?



Wil je (terug)
gemakkelijker in of uit
de auto stappen?



Wil je jouw
boodschappentas
beter kunnen dragen?



Wil je (terug) actief
kunnen spelen met je
(achter)kleinkinderen?



**Het Vlaams Otago oefenprogramma voor
65+'ers helpt je vooruit!**

WAT IS HET?

Gedurende min. 12 weken, voer je verschillende spierkracht- en evenwichtsoefeningen uit waardoor dagelijkse taken weer vlotter zullen verlopen. Je krijgt individueel of voor wie wil, bijkomend via groepsessies, oefeningen op maat aangeboden, inclusief een wandelschema. Je wordt hierbij begeleid en opgevolgd door een erkende VL-Otago instructeur.



VOORDELEN?

- + Meer zelfvertrouwen bij dagelijkse activiteiten
- + Verbetering van spierkracht, evenwicht, mobiliteit en coördinatie
- + Begeleiding op maat
- + Individueel of in groep bewegen
- + Langer zelfstandig thuiswonen
- + Meer sociaal contact

Vind een erkende
VL-Otago instructeur
bij jou in de buurt via
www.valpreventie.be