

## **Verslag Parkinson Café Haarlem 10-10-2018**

Er wordt een cursus aangeboden “ Valtraining en Bewegen”. De cursus is bedoeld voor senioren (mensen met Parkinson hebben voorrang).

In deze cursus wordt er geoefend met technieken om vallen te voorkomen en ook hoe op te staan na een val. Uiteraard horen hier oefeningen bij om de spieren te versterken en te versoepelen.

Met veel enthousiasme deed de zaal mee aan de oefeningen. Zie foto's.

Tijdens de cursus worden de volgende onderwerpen behandeld.

- Vallen is te voorkomen
- Opstaan na een val is te trainen
- Hoe u de gevolgen van een val kunt beperken
- Hoe u zich veilig kunt voelen in uw eigen omgeving

Wilt u prettig en zeker bewegen en wilt u er weer op uit gaan?

U kunt een gratis proefles volgen of direct kiezen voor het volgen van de cursus van 10 lessen.

Neem contact op:

Per mail [Lgrooff@sportsupport.nl](mailto:Lgrooff@sportsupport.nl)

Telefonisch 023- 5260302

Max. 10 deelnemers en vol= vol.

Na de pauze volgde een presentatie van ‘Dance for Health’ door Dido Mirck en haar dansers, een inspirerende manier om op muziek te bewegen en te dansen.