



- Voor iedereen die steviger wil staan
- Trainen voor meer kracht en stabiliteit
- Met tips om valpartijen te voorkomen en weer op te staan
- Deskundige begeleiding, vertrouwde omgeving en kleine groepen
- Tien gezellige en zinvolle bijeenkomsten én een terugkomdag



### Cursusaanbod voorjaar 2025:

10 maart – 19 mei 2025 m.u.v. maandag 5 mei	Maandagmiddag	Sporthal Kulturhus Kruidenwijk
11 maart – 27 mei 2025	Dinsdagochtend	FysioCentrum Nijverdal <b>(Valpreventie op de fiets!)</b>
13 maart – 22 mei 2025 m.u.v. donderdag 10 april	Donderdagochtend	Laarmanhuis Haarle

Stichting  
**De Welle**  
Bron voor welzijn

[www.stichtingdewelle.nl](http://www.stichtingdewelle.nl)

ZorgSaam  
Nijverdal - Hellendoorn

FYSIO  
STERK

FysioCentrum  
Nijverdal

da haere

Voedingconditie

g.v.  
fysion  
nijverdal

Service Apotheek  
Hellendoorn

ergotherapie  
salland

Peuters

Jongeren

Senioren

Vrijwilligers

Vluchtelingen