

# Cursus valpreventie in Enschede

Locatie	In alle stadsdelen van Enschede
Datum	Meerdere startmomenten in 2025
Inschrijven	Via <a href="http://www.sportaal.nl/valpreventie">www.sportaal.nl/valpreventie</a>
Kosten	Gratis, de cursus wordt volledig vergoed

## Cursussen valpreventie voor senioren in Enschede

Blijf veilig en zelfstandig met de valpreventiecursus, speciaal voor 65-plussers. De cursus duurt 10 weken en helpt je om je balans en spierkracht te verbeteren, waardoor het risico op vallen vermindert. Er zijn meerdere startmomenten in het jaar. De cursus wordt gegeven door getrainde fysiotherapiepraktijken.



### Hoe werkt het?

Voordat je begint, heb je een gesprek met een van onze Beweegmakelaars. Samen kijken we of de cursus geschikt is voor jou. Meld je aan via de website [www.sportaal.nl/valpreventie](http://www.sportaal.nl/valpreventie) of bel 053 - 488 89 00. Wij nemen daarna contact met je op voor een intakegesprek.

Voor meer informatie over valpreventie kun je ook mailen naar de Beweegmakelaar van Sportaal via [beweegmakelaar@sportaal.nl](mailto:beweegmakelaar@sportaal.nl).

