



**7**  
LESSEN  
VOOR  
**99,-**

# **FIT & VEILIG** **ZOETERMEER**

**Vallen**  
doet geen pijn,  
en landen kun je leren

Bent u onlangs gevallen of bang om te vallen?  
Of bent u een fitte senior die  
van een sportieve uitdaging houdt?  
Kom dan langs voor een cursus

## **VALPREVENTIE**

De cursus wordt gegeven door twee gediplomeerde leraren, Niels van Willigen en Ray Kruithof Kremer, in sporthal De Limiet, Buytenparklaan 6 in Zoetermeer. De cursus vindt plaats in ontspannen sfeer met een rustige opbouw, en daardoor geschikt voor iedereen. Ook voor jonge senioren die al regelmatig bewegen is de cursus zeer nuttig.

**SCHRIJF U SNEL IN!**

**WWW.FITENVEILIGZOETERMEER.NL**

Valpartijen, uitglijden, struikelen; jaarlijks raken veel mensen op deze manier gewond. Door deze cursus te volgen leert u om steviger te staan, uzelf beter te redden als u toch valt, en om ook weer gemakkelijker op te staan. En als bijkomend voordeel: Uw conditie wordt ook beter!

De cursus is ook geschikt voor fitte senioren die van een sportieve uitdaging houden.

# FIT & VEILIG ZOETERMEER

Ervaringen van cursisten

**Wieteke (71)**  
durft weer zonder problemen op de fiets te stappen

**Karel (53)**  
Verbaast zich erover hoeveel beter hij beweegt na deze cursus

**Marieke (64)**  
komt na een lang revalidatie traject gemakkelijker uit bed en kan weer met haar kleinkind wandelen

Fit en Veilig Zoetermeer  
is een initiatief van  
Budo Ryu Katsu



**SCHRIJF U SNEL IN!**

**WWW.FITENVEILIGZOETERMEER.NL**