



“Fit, Veilig en Valbreken”

Wat is Fit, Veilig en Valbreken?

Fit, veilig en valbreken is een programma ontwikkeld door Judo Bond Nederland en richt zich specifiek op de fitte senioren vanaf 55 jaar met een gemiddelde conditie.

Gedurende 12 weken werken de deelnemers aan de versteviging van hun balans en evenwicht en leren zij hun val te breken vanuit verschillende situaties. ‘Hoe voorkom je dat je valt en wat doe je als je dreigt te vallen of daadwerkelijk je evenwicht verliest?’ zijn de centrale vragen binnen dit programma. Daarnaast is er veel aandacht voor oefeningen die je fit houden, praktische (weerbaarheids)tips en grondoefeningen (hoe kom je vanaf de grond bij een telefoon als je bent gevallen en niet overeind komt). Fit, Veilig en Valbreken wil de senioren meer zelfvertrouwen geven zodat zij zonder valangst meer kunnen gaan bewegen, al dan niet bij de lokale judoclub.

Hoewel dit programma in eerste instantie is ontwikkeld voor 55 plussers is er ook een speciale versie ontwikkeld voor de leeftijdscategorie 40 - 55 jaar. Voor deze groep zal het programma wat “pittiger” zijn maar zijn de doelstellingen hetzelfde.

Voor de computeraars is er via de link <https://www.youtube.com/watch?v=rqlgCS9YJ1g> een heel illustratief filmpje te zien over dit programma.

Waar en wanneer wordt deze cursus gegeven?

Deze cursus wordt gegeven door een speciaal hiervoor opgeleide judoleraar in sportschool Dynamic aan de Breetse Peelweg te Maasbree in de judoruimte van Majuso. In deze ruimte ligt een speciale mat waarop geoefend wordt.

De cursus start op woensdag 4 november en loopt tot aan de carnaval. Voor de leeftijdscategorie 55 plus is deze op de woensdagmiddag van 16.00 tot 17.00 uur. Voor de categorie 40 -55 jaar is dit op de woensdagavond van 20.00 – 21.00 uur.

Heb ik speciale kleding nodig?

U heeft geen speciale sportkleding nodig, gewone makkelijk zittende kleding is voldoende. Geoefend wordt op blote voeten (op de speciale judomat).

Wat zijn de kosten?

Dit project wordt mede mogelijk gemaakt door Sportdorp Maasbree / Stichting Bree waardoor de eigen bijdrage slechts €1.50 per deelnemer per les zal zijn. De totale kosten (€18.00) zullen via een eenmalige machtiging geïnd worden.

Hoe verder?

Tot 15 oktober kunt u zich aanmelden via bijgevoegd aanmeldformulier. Dit formulier kunt u inleveren bij Jan Hendriks, De Groenling 4, 5993 HD Maasbree.

Na uw aanmelding ontvangt u een intake formulier met vragen over uw lichamelijke gesteldheid zodat de leraar in zijn lessen rekening kan houden met de eventuele beperkingen van de deelnemers en zijn programma hierop kan afstemmen. Na iedere les kunt u, onder het genot van een kop koffie of thee (aangeboden door Majuso), met uw medecursisten nog even terugkijken op de afgelopen les.

