



Driedaagse scholing tot ZekerBewegen instructeur

Data: maandag 1, 8 en 15 september van 14.00-17.00 uur

Locatie: Gymzaal Citroenvlinder, Citroenvlinder 87, 7323 RC Apeldoorn

Sinds 2015 leidt de JBN, judo, jiu-jitsu en aikidoleren op tot ZekerBewegen (ZB) instructeurs. Er is sindsdien door diverse instructeurs in de ZB praktijk veel ervaring opgedaan. Daarom is de ZB aanpak goed geëvalueerd wat mede mogelijk is gemaakt met financiële ondersteuning van het NOC*NSF Innovatiefonds en de Nederland in Beweging prijs van de Nederlandse Loterij die de JBN met ZB gewonnen heeft. Dit toont aan dat er vanuit diverse partijen veel geloof is in het ZB concept! Sinds kort organiseren we ook scholingen voor niet JBN docenten. We nodigen je uit tot deelname aan de vernieuwde opleiding ZekerBewegen instructeur.

Wat is ZekerBewegen?

In onze vergrijzende maatschappij is het aantal heupfracturen als gevolg van een val ontzettend hoog. Geen enkele andere sportbond heeft specialistische kennis in huis over veilig vallen en opstaan, je balans bewaren en zelfverzekerd bewegen: het is de basis voor aikido, jiu-jitsu en judo. Voor de JBN redenen om deze expertise te bundelen en te delen. In 2015 ontwikkelde de judobond daarom in samenwerking met valtrainer Yos Lotens en fysiotherapeut Danny Meeuwsen [ZekerBewegen](#). Kort samengevat bestaat dat uit [zes beweeglessen](#) die zijn afgestemd op de beweegmogelijkheden en -risico's van oudere mensen. De leeftijd van de deelnemers varieert van 60 jaar tot 90-plus. Het woord zegt het al: ZekerBewegen. Leren en trainen hoe je steviger op je benen staat, je balans verbetert en hoe je veiliger valt en weer opstaat. Ervaren wat een stevige, vaste tred is. Oefenen in het opstaan uit je comfortabele stoel. En leren hoe je ernstige blessures voorkomt door je valvaardigheid te trainen. Maar ZekerBewegen biedt meer: het is samen op een ongedwongen en gezellige manier bewegen! Met een groep leeftijdsgenoten uit de wijk en onder begeleiding van een specifiek opgeleide ZekerBewegen-instructeur. Elke oefening wordt nauwlettend afgestemd op de mogelijkheden van het individu en/of op een specifieke situatie in of rondom huis.

De opleiding staat open voor deelnemers met een beweeg/sport/fysioachtergrond en wordt geleid door Tom en Binnie Willemsen. De scholing vindt plaats op drie middagen en hierin zal extra aandacht besteed worden aan het stukje (aan)leren van valbreken. De kosten voor de scholing bedragen €549 p.p.

De opleiding vindt plaats op: maandag 1, 8 en 15 september van 14:00-17:00 uur

Locatie: Gymzaal Citroenvlinder, Citroenvlinder 87, 7323 RC Apeldoorn

Aanmelden?

We zien jouw aanmelding met enthousiasme tegemoet. Aanmelden voor deze scholing kan tot en met maandag 25 augustus door te mailen naar j.regts@jbn.nl. Vermeld bij je aanmelding:

- NAW gegevens
- Organisatie
- T-shirtmaat (voor vrouwen valt dit shirt getailleerd/smal)
- Factuuradres en referentie (indien gewenst/anders)