
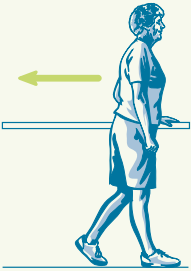

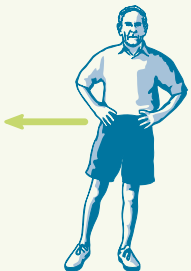
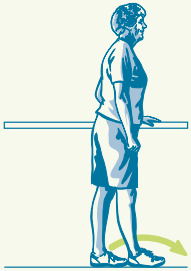
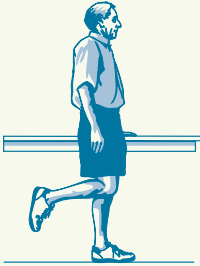
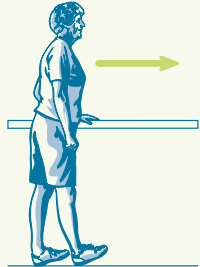
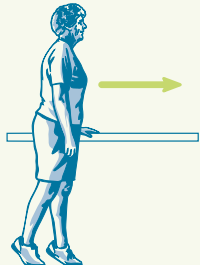
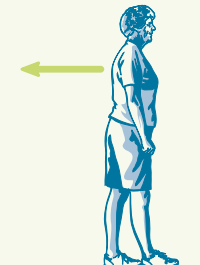
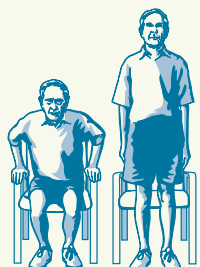


Balansoefeningen ▶ 3 maal per week

Oefeningen	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
1 Knie buigen 	10 herhalingen met vasthouden	10 herhalingen zonder vasthouden OF 2x10 herhalingen met vasthouden	2x10 herhalingen zonder vasthouden	3x10 herhalingen zonder vasthouden
2 Achteruit lopen 		10 stappen, 4 herhalingen met vasthouden		10 stappen, 4 herhalingen zonder vasthouden
3 Lopen en omdraaien 		Loop een 8-je (twee keer) met loophulpmiddel	Loop een 8-je (twee keer) zonder hulpmiddel	
4 Zijwaarts lopen 		10 stappen, 4 herhalingen met vasthouden		10 stappen, 4 herhalingen zonder vasthouden
5 Tandemstand (hiel/teen stand) 	10 seconden met vasthouden	10 seconden zonder vasthouden		



Balansoefeningen ▶ 3 maal per week

Oefeningen	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
6 Op 1 been staan 		10 seconden met vasthouden	10 seconden zonder vasthouden	30 seconden zonder vasthouden
7 Op hakken lopen 			10 stappen, 4 herhalingen met vasthouden	10 stappen, 4 herhalingen zonder vasthouden
8 Op tenen lopen 			10 stappen, 4 herhalingen met vasthouden	10 stappen, 4 herhalingen zonder vasthouden
9 Achteruit lopen, tandem loop (voet achter voet) 				10 stappen zonder vasthouden
10 Opstaan uit stoel 	5 herhalingen met 2 handen steun	5 herhalingen met 1 hand steun OF 10 herhalingen met 2 handen steun	10 herhalingen, zonder steun OF 10 herhalingen, met 1 hand steun	3x10 herhalingen zonder steun

2026.03

Heeft u behoefte aan advies op maat? Wij helpen u graag.