

Valpreventie oefeningen

1	<p>Opstaan uit stoel, vanuit schredestand, naar tenenstand, en reiken.</p>		
2	<p>In stand, grote pas zijwaarts, reiken, een fles neerzetten, en weer oppakken.</p>		
3	<p>Staan op 2 voeten, stap zijwaarts, over de fles, staan op 2 voeten, en terug. Knie hoog optillen.</p>		
4	<p>Via handen knieenstand gaan liggen op de buik, Knie optrekken, en opstaan.</p>		
5	<p>Bewust balansverlies voorwaarts, grote stap voorwaarts, over de liggende fles.</p>		