

Veel gestelde vragen

Welke kledij moet ik aandoen?

Losse, of sportieve kledij: trainingspak, joggingpak

Voorkeur: lange broek + T-shirt, pull of vest met lange mouwen.

Schoeisel: sportschoenen, op de meeste locaties zullen de oefeningen op kousen en bij voorkeur blootsvoets gebeuren (bescherming van de valmatten).

Geen juwelen: ringen, oorbellen, uurwerken,...: best thuis laten!

Moet ik alle oefeningen meedoen?

Neen, alles mag, niets moet. Je doet de oefeningen mee naar eigen vermogen. Lukt iets niet, geen probleem, dan herhaal je de vorige oefening of stop je even.

Ik sport niet, kan ik toch meedoen? Actieve 55-plusser?

Zeker, zolang je in een algemene goeie gezondheid verkeert, d.w.z. je hebt geen ernstige aandoeningen van de ledematen: zware nek-, schouder-, knie- of rugletsels, geen osteoporose. Twijfel je, neem dan even contact op met je huisarts.

Ik wil meedoen! Hoe kan ik mij inschrijven? Is vooraf inschrijven noodzakelijk?

Er is maar één geldige manier om je in te schrijven. Neem contact op met de organiserende club om te zien hoe je vooraf kan inschrijven.

Om een goeie begeleiding te garanderen, is het aantal deelnemers immers beperkt. Eerst is eerst!

Ik wou mij inschrijven, maar de valsessie is volzet?

Om een goeie begeleiding te garanderen, is het aantal deelnemers beperkt.

Als de valsessie reeds volzet is, neem dan contact op met de organiserende club. Die kan dan eventueel een wachtlijst opmaken om later nog bijkomende valsessies te organiseren.

Mag ik eten vóór de valsessie?

Zoals bij andere sportactiviteiten is het best om twee uur voor de valsessies geen zware maaltijden meer te nuttigen.

Moet ik iets meebrengen naar de valsessie? Drank?

Indien je tijdens de oefeningen iets wil drinken, breng dan een flesje plat water of sportdrink mee.

Ik draag een bril of een hoorapparaat? Kan ik meedoen?

In principe is dit geen probleem. Het zijn zeker geen heftige oefeningen, maar als je last ondervindt kan je nog altijd tijdens de oefeningen je bril afzetten of je hoorapparaat verwijderen.

Ik ben 50 jaar en zou toch graag meedoen, mag ik mij inschrijven?

In principe zijn deze valsessies gericht op de 55-plussers. Ben je 50 jaar en er is nog plaats voor een valsessie, kan je inschrijven. Dit is wel de minimumleeftijd.

Welke sportieve 55-plussers zouden baat kunnen hebben bij een valinitiatie?

Wandelaars, lopers, fietsers, balsporten,...

De valinitiatie richt zich hoofdzakelijk op het normale bewegingspatroon waar het 'sportief' wandelen onder gerekend wordt. Maar ook voor lopers, fietsers en de meeste balsporten is de eindreflex dikwijls dezelfde bij matig tempo.
