

Uitnodiging Fittestdagen



Hoe fit ben jij en hoe blijf jij stevig op de been staan?

Test hoe stevig u staat en laat u informeren en maak kennis met bestaande beweegprogramma's en met valpreventie.

De ochtend bestaat uit verschillende testen.

- Invullen van een korte vragenlijst;
- Deelname aan de testen;
- Test u valrisico;
- Laat u informeren over valpreventie;

- De buurtsportcoach en een fysiotherapeut neemt de uitslagen door;

- Ontvang persoonlijk advies op maat;
- Ontdek je de beweegmogelijkheden in de buurt;

Locaties:

Woensdag 28 februari 9:00 – 11:00 uur
Nederlands Pluimveemuseum, Barneveld
(gratis entree voor het museum bij deelname aan de testen deze ochtend)

Donderdag 29 februari 9:00 – 11:00 uur
Ontmoetingscentrum De Eng, Voorthuizen

Dinsdag 26 maart 9:00 – 11:00 uur
Dr. Kruimelstaete, Garderen

Anmelden is niet nodig, eenieder is deze ochtend van harte welkom.

