



Hoe sterk
sta jij?

IK STA STERK

Uitnodiging fittestdagen

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

De ochtend bestaat uit verschillende onderdelen.

- » Invullen van een korte vragenlijst;
 - » Test uw valrisico met de beweegmat;
 - » Deelname aan fysieke testen;
 - » Laat u informeren over valpreventie.
-
- » De buurtsportcoach en een fysiotherapeut neemt de uitslagen door;
 - » Ontvang persoonlijk advies op maat;
 - » Ontdek de beweegmogelijkheden in de buurt.

Woensdag 29 januari

09:30 – 12:30 uur
Intratuin, Barneveld

Dinsdag 4 februari

09:30 – 12:30 uur
Ontmoetingscentrum De Eng,
Voorthuizen

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