



**FIT IN
OOST!**

vrijdag
21 februari 2025
10:30 – 14:00 UUR

Sporthal Wethouder
Verheij

Kinderen zijn welkom
om mee te doen met
het Sport & Spel Spektakel.

Beweegdag & Fit test

Een open dag met bewegeworkshops, een fit test en beweegadvies op maat speciaal voor volwassenen en senioren uit Oost.



leefstijlnetwerk

**FIT IN
OOST!**


Sport & Spel Spektakel

Kinderen (4 t/m 12 jaar) kunnen meedoen met sport- en spel activiteiten onder begeleiding van sportleiders. Hierdoor hebben ouders/verzorgers hun handen vrij om zelf deel te nemen aan het programma van de Beweegdag & Fit test.


Programma

De beweegactiviteiten binnen het programma zijn nog onder voorbehoud, maar je kan onder andere denken aan:

 Pickleball


 In balans (valpreventie)

 Fietstips van "Doortrappen"

 Fit test

 Stoelyoga

 GoldenSports

 DansPark (o.a. voor mensen met NAH, Parkinson en MS)

 Ontspanning

De beweegdag en fit test vindt plaats in samenwerking met lokale sportaanbieders en door de gemeente opgeleide sportleiders.

Beweegdag & Fit test

Op **vrijdag 21 februari** brengen de sportmakelaars i.s.m. sportleiders en de beweegcoaches al deze thema's samen tijdens de open dag in sporthal Wethouder Verheij. Ontdek op een veilige manier tijdens de verschillende beweegworkshops welk sportaanbod bij jou past. Daarnaast kan je meedoen met een fit test, meer leren over gezonde voeding en helpen wij je de weg naar beweegaanbod in jouw eigen wijk te vinden.

Heb je de smaak tijdens één van de beweegworkshops te pakken gekregen? Geef je dan gelijk op voor de vervolgressen!

Aanmelden

Voor wie?

Inwoners van 27 jaar en ouder

Aanmelden

T/m 18 februari via info@fitinoost.nl onder vermelding van je naam en telefoonnummer of via 06 – 38 73 58 20

Locatie

Sporthal Wethouder Verheij, Polderweg 300

Tijd

10:30 – 14:00 uur

Meer informatie?

Voor vragen en/of meer informatie ga naar www.fitinoost.nl



**FIT IN
OOST**.NL