

**BUURT
SPORT
COACH**

AMERSFOORT

FIT IN 12 WEKEN

FIT IN 12 WEKEN IS EEN PROGRAMMA VOOR MENSEN VANAF 50 JAAR IN DIE ZICH GRAAG FITTER WILLEN GAAN VOELEN EN SOCIALE CONTACTEN WILLEN OPDOEN.

Op 18 januari 2018 organiseren we een fittest in het Middelpunt in Zielhorst. Bij de fittest ontvangt u een bewegeadvies van een Buurtsportcoach. Daarna kunt u 12 weken bewegen binnen ons programma en wordt in april gemeten welk effect 12 weken bewegen heeft gehad. Daarnaast zijn er bijeenkomsten over bijvoorbeeld gezonde voeding, valpreventie en bewegingshulpmiddelen. Na 12 weken kunt u doorgaan met bewegen binnen één van onze beweeg activiteiten.

Het programma Fit in 12 Weken wordt uitgevoerd door de Buurtsportcoaches van de gemeente Amersfoort.

Voor meer informatie: Lizzie Belt

Neem contact met haar op voor al uw sportvragen.

CONTACT

E. seniorensport@sro.nl

T. 033-42 25119

En kijk op www.buurtsportcoach.nl



In samenwerking met:



**BUURT
SPORT
COACH**

AMERSFOORT



KOM NAAR DE GRATIS FITTEST!

MEER INFO OVER DE GRATIS FITTEST:

ACTIVITEIT	LOCATIE	DAG EN TIJD	VOOR WIE?
Gratis fittest*	Wijkcentrum het middelpunt Spinepad 2 3822 DT Amersfoort	Dag donderdag 18 januari 2018 14.00 - 16.00 uur	Iedereen vanaf 50 jaar

* Inclusief een gratis cholesterolmeting of bloedsuikermeting door Remedica en gratis fietstest door Fysiotherapiepraktijk Fyzie.

**DE AFNAME VAN EEN TEST DUURT ONGEVEER 45 MINUTEN.
OPGAVE VOORAF IS NIET NODIG.**

mede mogelijk gemaakt door:

