



**FIT IN  
OOST!**

**Maandag  
28 oktober  
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 bewegeadvies 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 Beweedag & Fit test.

## Programma

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

-  Braintraining op de dansvloer
-  Aquaswing
-  In Balans (valpreventie)
-  Fit test
-  Fietstips van 'Doortrappen'
-  Stoelyoga
-  Pickleball
-  Tafeltennis

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

## Beweegdag & Fit test

Op **maandag 28 oktober** 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 25 oktober via [info@fitinoost.nl](mailto: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](http://www.fitinoost.nl)

 Team Sportservice



**FIT IN OOST**.NL