



**FIT IN
OOST!**



Warming-up door: Barbara de Loor
Oud-wereldkampioen schaatsen
en presentator Nederland in Beweging.

**Maandag
20 oktober 2025
10:30 - 14:00 uur**

**Sporthal Wethouder Verheij,
Polderweg 300**

Beweegdag & Fit test

Een open dag met beweegworkshops, 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:

-  In Balans (valpreventie)
-  Braintraining
-  Presentatie gezonde voeding
-  Fit test
-  Fietstips van "Doortrappen"
-  Stoelpilates
-  Ontspanningssessie
-  GoldenSports
-  Pickleball
-  Sport, spel en balans

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

Beweegdag & Fit test

Op **maandag 20 oktober 2025** brengt de sportmakelaar i.s.m. sportleiders en de beweegcoaches al deze thema's samen tijdens de open dag in de sporthal. 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 op weg naar beweegaanbod in jouw wijk.

Heb je de smaak tijdens een van de beweegworkshops te pakken gekregen? Geef je dan direct op voor de vervollessen!

Aanmelden

Voor wie?

Inwoners van 27 jaar en ouder

Aanmelden

T/m 17 oktober via info@fitinoost.nl onder vermelding van je naam en telefoonnummer of via 06 - 24 62 24 57.

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**

