



FITHEIDSTEST



SPORTIEF
CAPELLE

DAAGT JE UIT

FITHEIDSTEST

Bent u 60 jaar of ouder en wilt u weten hoe het staat met uw conditie, kracht en balans? Doe mee aan de Fitheidstest 60+ van Sportief Capelle!

De fitheidstest wordt afgenomen onder professionele begeleiding. De onderdelen zijn gericht op alledaagse handelingen en leveren direct inzicht in de eigen gezondheid en conditie. De resultaten worden na afloop besproken en desgewenst krijgen deelnemers persoonlijk leefstijladvies.

Daarnaast wordt gebruikgemaakt van de SMART floor, een geavanceerd systeem dat helpt om het risico op vallen in kaart te brengen. Een fysiotherapeut is aanwezig om deze uitslagen te bespreken en vragen te beantwoorden. Denk aan vragen als: beweeg ik voldoende? Hoe is mijn uithoudingsvermogen? Wat is voor mij een veilige manier van bewegen? En: is het medisch verantwoord dat ik (meer) ga sporten?

INSCHRIJVEN

Inschrijven kan via onze website sportiefcapelle.nl of scan de QR-code hiernaast om direct op de juiste plaats te komen. Hier kunt u meteen zien wanneer de volgende fitheidstest gepland staat.



KOSTEN

Deelname aan de fitheidstest kost €5.

INFORMATIE

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Sportief Capelle via vitaal@sportiefcapelle.nl of door te bellen naar **010 - 258 87 87**

