

**BUURT
SPORT
COACH**

SENIOREN

Samen redzaam

Alles in beweging

50+

Gezondheidsmarkt

We worden steeds ouder, maar willen ook graag fit en vitaal blijven zodat we kunnen blijven genieten van het leven. Hoe doen we dat?

We hebben diverse professionals uitgenodigd om je tips te geven en je kunt laten testen hoe fit je nu bent.

Voor wie: iedereen vanaf de leeftijd 50+
Dag: Woensdag 22 februari 2023
Tijd: 14.00 - 17.00 uur
Locatie: Het Klokhuis, Weberstraat 2
Kosten: Gratis



buurtsportcoachamersfoort

Programma

14.00	Start gezondheidsmarkt
14.00 - 17.00	Fittest
14.00 - 17.00	Gezondheidsplein met informatie over gezonde leefstijl
14.30 - 15.15	Workshop zingeving
15.20 - 16.05	Workshop leefstijl geneeskunde
16.10 - 16.55	Workshop voeding
17.00	Einde gezondheidsmarkt

Aanmelden kan bij het Klokhuis of Gezondheidscentrum Schuilenburg of mail seniorensport@sro.nl bel 06-17455323



Buurtsportcoach.nl

sportcoach Amersfoort is onderdeel van SRO