



## Meld u aan voor de informatiebijeenkomst F.I.T.

### F.I.T. =

- Fit door Informatie en Training.
- Voor mensen vanaf 55 jaar die wel willen bewegen, maar een zetje in de rug nodig hebben.
- Sport- en beweeglessen begeleid door een sportinstructeur.
- Aandacht voor een gezonde leefstijl.
- Begeleiding door een leefstijlcoach.
- Focus op voeding, bewegen, stress, ontspanning en slaap.
- Werken in een (kleine) groep (6-10 personen).

### Wilt u weten hoe het F.I.T.-traject eruit ziet?

Kom dan naar de informatiebijeenkomst waarin de leefstijlcoach en sportinstructeur de inhoud van het programma vertellen! Het bijwonen van deze bijeenkomst verplicht u tot niets.

**Locatie:** Sportcafé De Flint, Princenhof 6, Bovenkarspel

**Datum:** dinsdag 8 maart 2022

**Tijdstip:** 14.30 uur

**Kosten:** geen

### Aanmelden voor de informatiebijeenkomst

info@seniorenraad.nl of 0228-85 00 53 (Joke Slagter)

Aanmelden uiterlijk 6 maart 2022



***F.I.T.** is een initiatief van Seniorenraad Stede Broec, in samenwerking met Team Sportservice West-Friesland, leefstijlcoach Susan Stavenuiter, PUUR PT en lokale sportaanbieders.  
**F.I.T.** wordt mede mogelijk gemaakt door ondersteuning vanuit Sportakkoord Stede Broec.*