# Maandag 18 september

# Van 10.00-13.00 uur

# Sportdag 55+ Inclusief fitheids-test en informatie

Sportcentrum de Pijp

Ouder worden en blijven bewegen zijn van essentieel belang voor een gezond en vitaal leven. Regelmatige lichaamsbeweging biedt talloze voordelen voor senioren, zowel fysiek als mentaal. En: het is nooit te laat om te beginnen!

Wil je ontdekken hoe fit je bent en welke sport- en beweegmogelijkheden allemaal worden aangeboden in jouw buurt? Kom 18 september naar de informatieve Sportdag voor 55-plussers! Team Sportservice Amsterdam staat voor je klaar in Sportcentrum De Pijp om jou te voorzien van waardevolle informatie en professioneel advies.

Fit-test

Naast informatie is er ook de mogelijkheid om deel te nemen aan een "fit-test" Deze test geeft jou, door middel van een aantal eenvoudige oefeningen, inzicht in je fysieke conditie en helpt je om persoonlijke doelen te stellen. Op basis van de resultaten kun je gericht aan de slag gaan om je fitheid te verbeteren en een gezonde levensstijl na te streven. Wil je meedoen aan de Fit-test? Doe je sportieve kleding aan!

Of je nu een doorgewinterde sporter bent of nog nooit eerder een sport hebt beoefend, er is voor ieder wat wils. U bent van harte welkom!

Vragen? Wibout Warnaar | 06.20 66 79 85 **|** [wwarnaar@teamsportservice.nl](mailto:wwarnaar@teamsportservice.nl)