

Fitdag D'Ekker en Cobbeek



Beste heer, mevrouw,

Zo lang mogelijk gezond en fit blijven dat wil toch iedereen! Zeker ook op latere leeftijd en tot in lengte van dagen. Helaas is een goede gezondheid niet vanzelfsprekend en u kunt het niet afdwingen, maar natuurlijk wel stimuleren.

Een actieve leefstijl waarin sporten en bewegen een rol spelen is een manier om uw gezondheid op peil te brengen en te houden. Als u uw gezondheid belangrijk vindt, krijgt u nu de kans om mee te doen aan de **Max Vitaal Fittest 50+**.

Gemeente Veldhoven en Cordaad Welzijn organiseren in samenwerking met de lokale gezond- en beweegaanbieders o.a. **Sportcentrum Cardo, City Sport Veldhoven, Cardo Healthcare, B-Fysic, Slim bezig** en **Oktober** een **GRATIS** Max Vitaal Fittest 50+.

De fittest vindt plaats op: **Zaterdag 28 oktober** tussen 10:00 - 16:00 uur.

De test wordt afgenomen in City Sport Veldhoven en duurt ongeveer anderhalf uur.

Adres: **Wal 152, 5501 HP Veldhoven.**

Na de fittest is er ruimte om over de informatiemarkt te lopen en na te praten onder het genot van een gratis kop koffie/thee.

Deelnemende partijen aan de informatiemarkt zijn:

- Sportcentrum Cardo
- Veldhovenvoorelkaar
- B-Fysic
- Cardo Healthcare
- GGZE
- BSR
- GGD
- Cordaad Welzijn
- City Sport Veldhoven
- SWOVE
- PGVE
- Slim Bezig
- Gemeente Veldhoven
- Zuidzorg

Aanmelden gratis fittest

Stuur een e-mail naar royfrederiks@cordaadwelzijn.nl of bel naar Cordaad Welzijn via **040 253 67 89**
Graag voor 20 oktober aanmelden en voorkeur voor ochtend of middag aangeven.

Voornaam:	Achternaam:	Geboortedatum:	E-mailadres:	Telefoonnummer:	Adres:

Meer informatie?

Mocht u nog vragen hebben naar aanleiding van deze brief, dan kunt u terecht bij Roy Frederiks, wijkmakelaar van Cordaad Welzijn. Hij is bereikbaar via royfrederiks@cordaadwelzijn.nl

Wij hopen u te mogen ontvangen op zaterdag 28 oktober!

Gemeente Veldhoven en Cordaad Welzijn
Roy Frederiks

Fitdag D' Ekker en Cobbeek

Bloeddruk

Voor mensen met een hoog risico op hart- en vaatziekten is het zinvol om van tijd tot tijd bloeddruk te meten.



Schouderlenigheid Zit-& reiktest

Lenigheid is erg belangrijk in het gewone leven. Vooral stramme rug- en beenspieren kunnen voor heel wat last zorgen.



Longvolume

Een longfunctietest is een test die onderzoekt wat uw longinhoud is.



Knijpkracht

Er wordt verondersteld dat de knijpkracht van een persoon ook iets zegt over de algehele kracht in het lichaam. De knijpkracht test is dus een gemakkelijke test om uw kracht te meten.



Reactiesnelheid

Test uw reactiesnelheid. Belangrijk in het dagelijkse leven, denk vooral aan deelname aan het verkeer.



Lengte/ gewicht & BMI

De Body Mass Index (BMI) is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte. De BMI geeft een schatting van het gezondheidsrisico van uw lichaamsgewicht.

