



## Fitheidstest voor senioren bij Turnlust

Bewegen houdt mensen langer fit en zelfredzaam. Botten en spieren blijven sterk en de conditie blijft op peil. Regelmatig bewegen is gezond en voorkomt veel chronische aandoeningen. Naast fysieke voordelen verkleint bewegen in een groep het sociaal isolement voor ouderen

Vitaal en Fit van CSAV Turnlust nodigt daarom de senioren 60 jaar en ouder van Den Helder uit voor een jaarlijkse fitheidstest op 10 april 2018.

De test begint met een vragenlijst, meting van bloeddruk en BMI vaststelling. Daarna gaat de echte test beginnen. Er zijn oefeningen in o.a knijpkracht, reactievermogen, beenkracht enz. De gehele morgen is een arts aanwezig die, indien nodig, nadere uitleg kan geven. Bovendien wordt er een gratis bloedsuikertest aangeboden door de thuiszorg van Omring.

Tijdens het eindgesprek krijgt men advies over een vervolgprogramma. Turnlust Vitaal en Fit biedt beweeglessen op niveau aan, die door gespecialiseerde docenten worden gegeven. Hierbij staat het plezier in bewegen het sociale contact voorop. Men maakt dan kennis met verschillende vormen van sport, bewegen en spel. Na elke les wordt er vrijblijvend nagepraat onder het genot van koffie of thee.

De conditietest is geheel gratis en men hoeft zich niet aan te melden. Voor meerdere informatie: [info@turnlust.com](mailto:info@turnlust.com) of Janny Bosma 0223-625751

Kom op 10 april langs in De Draaikolk aan de Dollardlaan van 9-12 uur. De koffie staat klaar.

