

Ben je 55+ en wil je fit
en veilig blijven fietsen?



Kom naar 'Klaar voor de start, Doortrappen!'

Een gratis bijeenkomst van een dagdeel waarbij je handige oefeningen leert en andere tips krijgt om te kunnen blijven fietsen tot je 100ste! De bijeenkomst wordt georganiseerd door een fysiotherapie praktijk. Doe je mee?

 @doortrappen.fryslan
 @Doortrappen.Fryslan

www.doortrappen.frl

Wat kun je verwachten?

- Je krijgt tips over het afstellen van je fiets en gebruik van hulpmiddelen zoals een helm of achteruitkijkspiegel.
- Je krijgt fietsgym-oefeningen zodat je fit, vertrouwd en pijnvrij kunt blijven fietsen.
- Meedoen is gratis.
- Er is plek voor 12 tot 20 personen.
- Tijdens de bijeenkomst staat er koffie, thee en wat lekkers klaar.

Datum:

Tijdstip:

Locatie:

Meld je aan via:

Graag aanmelden vóór: