



IK STA STERK

-  Persoonlijk advies
-  Sport & activiteiten in de buurt
-  Tips voor een fitte leefstijl

Voel je fitter, beweeg meer!

Wil je gezonder leven, beter bewegen of zekerder in balans zijn? Bij het Fit en Vitaal Loket kun je terecht met al je vragen over bewegen, leefstijl en valpreventie.

Een buurtsportcoach denkt met je mee en kijkt samen met jou wat bij je past. Praktisch, persoonlijk en voor alle leeftijden.



***“Blijf sterk.
Blijf in balans.
Blijf bewegen.”***

*Doe de test voor
handige tips!*

Loket Nijkerk – Corlaer

Henri Nouwenstraat 18, Nijkerk
Maandag 09.00 – 12.00 uur

Loket Hoevelaken – Kopperhof

Sportweg 25, Hoevelaken
Dinsdag 09.00 – 12.00 uur

Loket Nijkerk – De Nije Veste

Oranjelaan 104, Nijkerk
Woensdag 13.00 – 16.30 uur

veiligbewegen@nijkerkfitenvitaal.nl
06 13 33 83 93

**Test jouw risico
op vallen**



www.testjevalrisico.nl