

INSPIRATIEBROCHURE

WELKE VORM VAN FITNESS VOOR OUDEREN IS VEILIG EN LEUK IN UTRECHT EN OMGEVING?

Ontdek Buiten Fit 50+ in het Wilhelminapark: samen buiten bewegen, passende oefenvarianten en een kennismaking op jouw eigen niveau.

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

IN EEN OOGOPSLAG

DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN

Ontdek Buiten Fit 50+ in het Wilhelminapark: samen buiten bewegen, passende oefenvarianten en een kennismaking op jouw eigen niveau.



KIES BEGELEIDING EN EEN PASSEND TEMPO

01

KIES BEGELEIDING EN EEN PASSEND TEMPO

Een prettige eerste training begint met weten wat je kunt verwachten. Bij Buiten Fit 50+ geeft de trainer lichtere en zwaardere varianten van oefeningen. Dat biedt ruimte om aan te sluiten bij je eigen niveau. De trainer geeft lichtere en zwaardere...

02

BUITEN FIT 50+ IN HET WILHELMINAPARK

Op onze locatiepagina voor Utrecht Oost lees je meer over de groep in het Wilhelminapark. Vrouwen en mannen vanaf 50 jaar zijn welkom. Vrouwen en mannen vanaf 50 jaar trainen in het Wilhelminapark. De oefeningen wisselen af en je beweegt samen.

03

WOON JE BUITEN UTRECHT OOST?

Bekijk ook Buiten Fit in Utrecht en de regio. Vraag welke begeleiding en oefenvarianten de les biedt.

ONDERWERPEN UIT DE BROCHURE

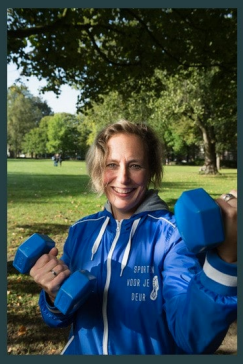
KIES BEGELEIDING EN | BUITEN FIT 50+ IN HET | WOON JE BUITEN | VIER VRAGEN VOOR JE

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

VAN INZICHT NAAR UITVOERING

EEN HELDERE AANPAK

Ontdek Buiten Fit 50+ in het Wilhelminapark: samen buiten bewegen, passende oefenvarianten en een kennismaking op jouw eigen niveau.



DE AANPAK IN BEELD

01

Ontdek Buiten Fit 50+ in het Wilhelminapark: samen buiten bewegen, passende oefenvarianten en een kennismaking op jouw eigen niveau.

01

VIER VRAGEN VOOR JE EERSTE LES

Hoe is de les opgebouwd? Vraag naar de oefeningen en de afwisseling. Welke varianten zijn mogelijk? Bespreek wat aansluit bij jouw startpunt. Wat wil je vooraf aangeven? Vertel over je ervaring en je vragen over bewegen. Past het moment in je week?...

02

ONTDEK WELK SPORTMOMENT BIJ JE PAST

Bekijk het actuele lesrooster. Mail ons als je wilt overleggen welke eerste stap bij je past.

03

FITNESS VOOR OUDEREN IN UTRECHT

Welke vorm van fitness voor ouderen is veilig en leuk in Utrecht en omgeving?.

04

SAMEN BUITEN BEWEGEN MET 50+

Bij Sporten voor je Deur is Buiten Fit 50+ een mogelijkheid als je met leeftijdsgenoten buiten wilt bewegen.

05

JE VINDT DEZE LES IN HET WILHELMINAPARK

Je vindt deze les in het Wilhelminapark in Utrecht Oost.

DE VOLGENDE STAP

KLAAR VOOR MEER INZICHT?

- Kies begeleiding en een passend tempo
- Buiten Fit 50+ in het Wilhelminapark
- Woon je buiten Utrecht Oost?

BEKIJK DE WEBSITE

sportenvoorjedeur.nl

Ontdek Buiten Fit 50+ in het Wilhelminapark: samen buiten bewegen, passende oefenvarianten en een kennismaking op jouw eigen niveau.