

FitThuis

Hoe blijft u in conditie als u de deur niet uit kunt?

Wilt u persoonlijk advies om vitaal te blijven?

Bent u net zo fit als uw leeftijdsgenoten?

Doe mee met *FitThuis*!

FitThuis is een gratis online fittest voor mensen in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam. Met FitThuis kunt u vanuit huis uw uithoudingsvermogen en kracht testen.

Hoe werkt het?

Op de website **www.fitthuis.nu** staan filmpjes van verschillende fitness-oefeningen, plus een korte uitleg en benodigde materialen (zoals een stoel, een bal etc.)

U voert de oefeningen uit en houdt uw scores bij. Via de site stuurt u deze vervolgens naar vitaliteitscoach Mariëlle van Santen. Zij verwerkt de scores en geeft u persoonlijk advies om ze te verbeteren.

Voor wie is het?

Het programma is vooral bedoeld voor mensen van 55 jaar en ouder. Bent u jonger en wilt u toch graag meedoen? Neem contact met ons op!

Meedoen en contact

Wilt u meedoen, ga dan naar www.fitthuis.nu

Voor vragen neemt u contact op met Mariëlle van Santen via vitaliteitenbeweging@seniorenwelzijn.nl of 06 50 25 83 70.

Bewegen is goed voor een gezond lichaam en een heldere geest!

De oefeningen van FitThuis zijn eenvoudig en zijn door de meeste mensen goed te doen.