



doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Lekker fit en veilig fietsen tot je 100^{ste}?

Doortrappen helpt je om gezellig, fit en veilig te kunnen blijven fietsen. Fietsen is fijn! Je blijft langer gezond en zelfstandig. En je houdt contact met andere mensen.

Op woensdag 29 mei van 13:30u tot 16:00u. organiseert beweegteam het hogeland een gezellige Doortrappen-voorlichting in Uithuizen

Locatie: Sporthal de Mencke, Sportlaan 4, Uithuizen.

Het programma ziet er als volgt uit:

13:30 uur Ontvangst met koffie, thee en een lekkernij

14:00 uur Start Stevig op de pedalen

- krijg je handige tips en adviezen om veilig op pad te gaan;
- ga je aan de slag met oefeningen om fietsfit te blijven;
- ontmoet je andere fietsliefhebbers.
- Oefen je je basis fietsvaardigheden.

16:00 uur Einde

Deelname is gratis en op eigen risico. Neem waar mogelijk je fiets mee.

Aanmelden of meer informatie?

Maarten Westerhuis beweegcoach van de gemeente Het Hogeland

m.westerhuis@hvdsg.nl

06 – 41253214

Kijk voor meer informatie op www.hogelandbeweegt.nl/doortrappen