

## Ja, ik doe mee aan de fittest voor senioren

Naam: .....

Adres: .....

Postcode/Woonplaats: .....

Telefoon: .....

Geboortedatum: ..... / ..... / ..... Leeftijd: ..... jaar

Geslacht:  man  vrouw

E-mail adres: .....

### U mag iemand meenemen!

Ik neem de volgende persoon mee:

Naam: .....

Adres: .....

Postcode/Woonplaats: .....

Telefoon: .....

Geboortedatum: ..... / ..... / ..... Leeftijd: ..... jaar

Geslacht:  man  vrouw

E-mail adres: .....

Hieronder kunt u aangeven op welk dagdeel u absoluut NIET kunt komen:

middag  avond

**U ontvangt binnenkort een uitnodiging voor de fittest.**

**Graag tot ziens op woensdag 10 november 2010!**

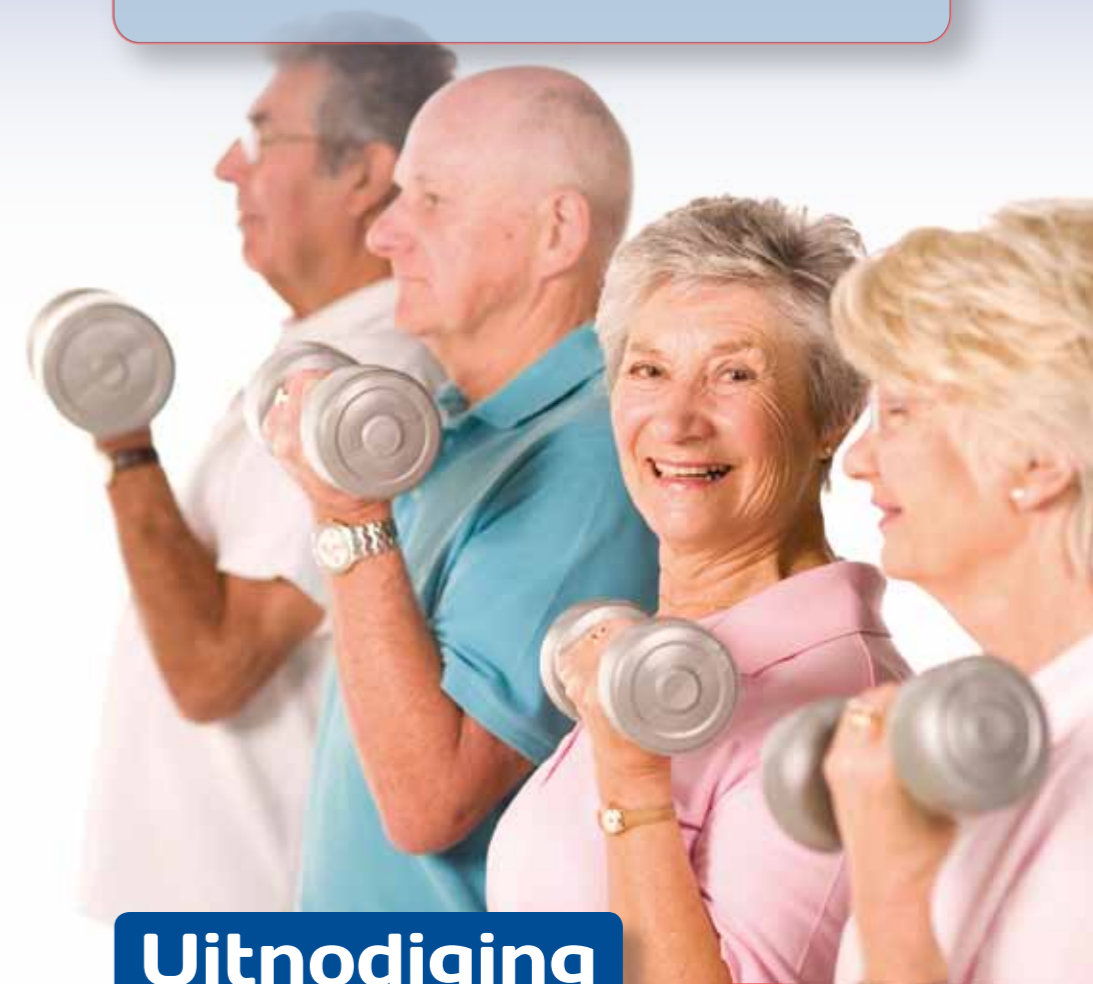
Aanmeldingsformulier



# Fittest 55+

10 november 2010

Sporthal Oosterholthoeve



## Uitnodiging



Sportservice  Kampen

Sportservice  Kampen



### Zin in bewegen?

Bent u nieuwsgierig hoe het met uw fitheid gesteld is? Of wilt u graag sporten of bewegen, maar u weet niet zo goed waar u moet beginnen? Dan hebben wij goed nieuws voor u!

Sportservice Kampen nodigt alle inwoners van 55 – 70 jaar uit IJsselmuiden, de kleine kernen en buitenwijken van Kampen uit om (weer) sportief actief te worden. U krijgt de mogelijkheid om samen met leeftijdsgenoten op een ontspannen en leuke manier actief te zijn.

### De voordelen

Al na enkele weken voelt u zich een stuk fitter. Ook ontmoet u mensen die net als u (weer) willen sporten.

### Stap 1:

#### Vragenformulier & aanmelden

Door beantwoording van de vragen kunt u zien of dit programma voor u geschikt is. Als u zich aanmeldt, krijgt u een persoonlijke uitnodiging voor de fittest. Tussen 18 en 20 oktober wordt dit formulier bij u opgehaald.

### Stap 2: De fittest

De fittest wordt gehouden op woensdag 10 november in sporthal Oosterholthoeve in IJsselmuiden. Onder andere uw lenigheid, reactiesnelheid en uithoudingsvermogen worden getest. Ook uw bloeddruk, lengte en gewicht wordt gemeten. Het doorlopen van de test kost u ongeveer 1,5 uur.

Op basis van uw testresultaat krijgt u persoonlijk (beweeg) advies.

### Stap 3: Het beweegprogramma

Na de test kunt u zich opgeven voor een sportintroductieprogramma van 12 weken bij gymnastiekvereniging RKDOS of IJGV IJsselmuiden.

### Inhoud beweegprogramma

Elke week wordt er in een les van één uur wisselende sport- en spelactiviteiten aangeboden, zoals: volleybal, tennis, badminton en bewegen op muziek. Na afloop van de les wordt zo mogelijk gezamenlijk koffie gedronken.

### Op uw eigen niveau

De lessen worden verzorgd door een deskundige lesgever, die rekening houdt met uw wensen en mogelijkheden. Alle activiteiten worden aangepast op uw eigen niveau. Ook als u een chronische aandoening heeft.

### Stap 4: Het vervolg

Na deze introductieperiode kunt u ervoor kiezen om lid te worden van één van de gymnastiekverenigingen. Ook tijdens het vervolg wordt een gevarieerd programma aangeboden, waarin aandacht is voor ieders wensen en behoeften.

### Neem iemand mee!

Als u het prettig vindt om iemand mee te nemen naar de fittest of het introductieprogramma, dan kan dat. Deze persoon mag jonger dan 55 zijn. Vul de naam en gegevens van deze persoon dan ook in op het aanmeldingsformulier.

### Wat kost het?

De kosten van de fittest zijn € 2,- per persoon. Het introductieprogramma van 12 weken kost u € 30,-.

### Voor vragen en informatie:

Neem dan contact op met Jenneke Uitslag van Sportservice Kampen. Ze is bereikbaar op maandag, woensdag, donderdag en vrijdagmorgen via telefoonnummer 038 – 339 29 84 of stuur een email naar j.uitslag@kampen.nl

Dit project wordt mogelijk gemaakt door samenwerking tussen Sportservice Kampen, Sportservice Overijssel, IJGV IJsselmuiden, RKDOS, Stichting Welzijn Senioren Kampen, Stichting 55+ Sport en vele vrijwilligers.

### 1. Sport u al?

Ja, ik doe al aan:

1. ....
2. ....
3. ....

Nee (ga naar vraag 4)

### 2. Beoefent u deze sport(en) elke week?

Ja

Nee (ga naar vraag 4)

### 3. Beoefent u deze sport(en) minimaal twee keer per week en minimaal één uur per week?

Ja U bent voldoende sportief actief. Als u nog meer wilt bewegen, ga dan verder met vraag 4. Zo niet, dan bent u klaar met de vragenlijst. U hoeft het aanmeldingsformulier niet in te vullen.

Nee

### 4. Wilt u (meer) gaan bewegen/sporten?

(om te voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen of de Fitnorm\*)

Ja

Nee U bent klaar met de vragenlijst. U hoeft het aanmeldingsformulier niet in te vullen.

### 5. Wilt u deelnemen aan de fittest op woensdag 3 november 2010?

Ja Vul dan nu het aanmeldingsformulier in (zie achterzijde).

Nee U bent klaar met de vragenlijst. U hoeft het aanmeldingsformulier niet in te vullen.

### Bedankt voor het invullen van het vragenformulier!

\* De Nederlandse Norm Gezond Bewegen houdt in dat u minimaal 5 dagen van de week minimaal 30 minuten moet bewegen voor uw gezondheid. Het gaat hier om matig intensieve activiteiten, zoals wandelen, fietsen of intensief huishoudelijk werk. Om echt fitter te worden zult u 3 maal in de week minimaal 20 minuten intensiever moeten bewegen. Denk aan activiteiten waarbij uw hardslag flink omhoog gaat, u dieper gaat ademhalen en zweten.

