



FITHEIDSTEST VOOR 55-PLUSERS

Benieuwd hoe fit u bent?

Doe mee aan de gratis fitheidstest voor 55-plussers in de gemeente Doesburg. In ongeveer één uur krijgt u inzicht in uw conditie, kracht, balans en lenigheid, onder begeleiding van professionals.

Deelname is gratis. Aanmelden is verplicht via www.actiefindoesburg.nl en kan nog t/m 13 februari.



 **Zaterdag 14 februari 2026**

 **Sporthal Beumerskamp, Doesburg**



HOE VERLOOPT DE FITHEIDSTEST?

Als u op 14 februari in de sporthal komt, wordt u ontvangen door de organisatie. Vervolgens gaat u verschillende testonderdelen volgen. Hierbij worden o.a. metingen gedaan op het gebied van reactie, coördinatie, conditie, kracht, balans en lenigheid. Bij alle onderdelen is begeleiding aanwezig. Na het doorlopen van de onderdelen bent u ongeveer één uur verder.

ADVIESGESPREK

Als u wilt is het mogelijk om na de test, op basis van de resultaten, een persoonlijk adviesgesprek aan te gaan met één van de professionals. Dit gesprek duurt maximaal tien minuten, mocht er behoefte zijn voor meer verdieping dan kan er ter plekke een vervolgspraak gemaakt worden.



GEEN UITNODIGING IN DE BRIEVENBUS

Dit jaar worden er geen persoonlijke uitnodigingen per post verstuurd naar inwoners van 55 tot en met 80 jaar. Deelname is mogelijk door zelf aan te melden.

AANMELDEN IS VERPLICHT

U kunt zich aanmelden voor de fitheidstest via de website www.actiefindoesburg.nl, klik op de banner 55-plussers en dan op Inschrijven Fitheidstest 2026, kies uw gewenste tijdstip en volg de stappen. Dit kan tot en met 13 februari en is verplicht.



VRAGEN OF HULP BIJ AANMELDEN

Heeft u nog vragen of hulp nodig bij het aanmelden? Neemt u dan contact op met Ward Terpstra van Doesburg Beweegt via ward@doesburgbeweegt.nl of telefoonnummer 06 372 83 518. Bij geen gehoor graag voicemail inspreken, dan wordt u teruggebeld.



Kijk ook op: actiefindoesburg.nl