


# Ben je 55+ en wil je fit en veilig blijven fietsen?



## Kom naar 'Klaar voor de start, Doortrappen!'

Een gratis bijeenkomst waarbij je handige oefeningen leert en tips krijgt om te kunnen blijven fietsen tot je 100ste!

 @doortrappen.fryslan  
 @Doortrappen.Fryslan

[www.doortrappen.frl](http://www.doortrappen.frl)



## Wat kun je verwachten?

- Je krijgt tips over het afstellen van je fiets en gebruik van hulpmiddelen zoals een helm of achteruitkijkspiegel.
- Je krijgt fietsgym-oefeningen zodat je fit, vertrouwd en pijnvrij kunt blijven fietsen.
- Meedoen is gratis.
- Er is plek voor 12 tot 20 personen.
- Tijdens de bijeenkomst staat er koffie, thee en wat lekkers klaar.

Datum:

Tijdstip:

Locatie:

Meld je aan via:

Je hebt tot ..... om je aan te melden!

