

Doortrappen menukaart Noord-Brabant

FietsFit oefeningen

Coördinatie

3 **Trainen om
op- en af te stappen**

8 **Reactiesnelheid**

**Trainen om snel
te reageren**

3 **Spierkracht bovenbeenspieren**

**Trainen om
te trappen**

6 **Lenigheid nek-schouder**

**Trainen om
achterom te kijken**

Aanbod
Fietsfit

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

FietsFit

FietsFit oefeningen

Uitvoerder: in eigen beheer – aangeboden door Doortrappen

Omschrijving: Oefeningen voor het trainen van de coördinatie, spierkracht, de lenigheid van nek en schouder, het reactie- en uithoudingsvermogen, zodat senioren langer kunnen blijven fietsen. Een [toolkit](#) met een FietsFit oefeningen Lessenreeks, een Doortrappen poster FietsFit en 10 FietsFit oefeningen.

Prijs: gratis na aanmaken inlog op Doortrappen.nl

FietsFit lessen

Uitvoerder: [DTV](#)

Omschrijving: DTV verstrekt per gemeente lesmateriaal aan de buurtsportcoaches en gaan samen in overleg hoe de FietsFit lessen ingezet kunnen worden.
Geschat bereik per inzet: 30 – 100 senioren

Prijs: € 500,-

