



# Hoe fit is Houten?

**14 september van 13.00 uur tot 17.00 uur**  
**Sportpark 'de Kruisboog'**

**Kruisboog 4, Houten**  
**Parkeerplaats Piazza Sports**

**Hoe fit ben jij?**  
**Durf jij de uitdaging aan?**

**Gratis toegang voor alle leeftijden!**

**Gratis goodiebag!**

**Gratis testen!**

[www.hoefitishouten.nl](http://www.hoefitishouten.nl)  
[www.twitter.com/HoefitisHouten](https://www.twitter.com/HoefitisHouten)  
[www.facebook.com/Hoefitishouten](https://www.facebook.com/Hoefitishouten)

# Programma

13.00 uur	Opening door wethouder Herman Geerdes
13.15 uur	Openingsdans dansstudio Olga van Koningsbrugge
13.00 – 17.00	Informatiemarkt met sport- en gezondheidsinformatie en (ludieke) fitheidstesten
17.00 uur	Einde

## Deelnemers:

Piazza Sports	Test je fitheid
FysioVandaag	Snelheids-/reactietesten, gratis echo
Podotherapie Houten	Bungee-run: hoe ver kom jij op een instabiele ondergrond?
Albert Heijn	Uitdelen goodiebags 'thema gezondheid'
W.T.C. Houten	Bike run
Diëtistenpraktijk J. Donk	Test je voedingskennis
Body & Vital	
Amadorra	Yoga – rug workshops
Sportschool Jellema	Proeflessen Kick/Thai boxing
Olga v Koningsbruggen	Workshops diverse dansstijlen
Taurus	Beachvolley, fitheidstesten
Delta Sports '95	
Beach tennis	
Atalanta	

Alle deelnemers zijn met een kraam te vinden op de informatiemarkt.  
Daarnaast hebben de sportclubs activiteiten in en om hun eigen accommodatie.



'Hoe fit is Houten?' wordt mogelijk gemaakt door de inwoners van Houten!

Mede-mogelijk gemaakt door de sponsors:



Albert Heijn  
Houten



PODOTHERAPIE  
HOUTEN

