

**Uitvoerende partij:
Zorgwaard**

Zorgwaard heeft op meerdere dagdelen fit testen afgenomen bij mensen, bij deze fit testen was er een compleet team van fysiotherapeuten, oefentherapeuten en leefstijlcoaches aanwezig. Er waren verschillende soorten fit testen zoals kracht, conditie en lenigheid. De deelnemers zijn een aantal algemene vragen gesteld over beweging, lichamelijke gezondheid en valrisico, ook is het gewicht en de buikomvang gemeten. Vanuit deze testen zijn er adviezen gegeven deze adviezen liepen uiteen van het verbeteren van beweging tot gezonder eten, slaapoefentherapie en nog veel meer. Alle deelnemers hebben de resultaten en adviezen in een mapje meegekregen naar huis.

De deelnemers waren super enthousiast en vonden het prettig om eens echt te weten hoe het met hun conditie en leefstijl gesteld is. Veel deelnemers vonden het ook fijn om alles op een rijtje te zetten en zo duidelijk te krijgen waar aandachtspunten liggen en een actie voor zichzelf te bepalen.

