



UTRECHT OOST

LEKKER FIT WEEK



GRATIS!

SAMEN GEZOND EN WEL

21 T/M 26 MEI 2024



DINSDAG 21 MEI: KICK-OFF

16.00 - 17.30



Gezond leven, dat wil iedereen. Tijdens de kick-off van **16.00 tot 17.30 uur** met bewoonster/leefstijl- en systeemcoach Vanessa Bartlett hoor en ervaar je wat nodig is voor een gezonde leefstijl.

De Wilg/Café Mint,
Mecklenburglaan 3-5

WOENSDAG 22 MEI: ALLE BALLEN VERZAMELEN!

13.00 - 17.00



Utrecht Oost telt veel sport- en beweegclubs. We zijn tussen **13.00 en 17.00 uur** met studenten van de Hogeschool Utrecht aanwezig bij het voetbaltoernooi van de amateurvoetbalclub VSC.

Voetbalvelden VSC,
Koningsweg 139

DONDERDAG 23 MEI: GROTE WIJKPROEVERIJ

13.00 - 17.00



Op de atletiekbaan van Maarschalkerweerd kun je van **13.00 tot 16.00 uur** kennismaken met diverse beweegactiviteiten, valpreventie, BMI-meting, voedingsadvies en nog veel meer.

Atletiekbaan
U-Track,
Mytylweg 79

VRIJDAG 24 MEI: WORKOUT & IN GESPREK!

12.00 - 13.00



Van **12.00 tot 13.00 uur** kun je meedoen aan een korte workout en gesprekken met medebewoners over jouw Positieve gezondheid. Ook interessant voor ondernemers in de wijk. Locatie: Speelweide naast Diakonessenhuis.

Speelweide naast
Diakonessenhuis

ZATERDAG 25 MEI: ONTDEK JOUW SPORTTALENT!

14.00 - 16.30



Neem vriendjes, vriendinnetjes, papa, mama, opa en/of oma mee en ontdek het Ninja obstakelparcours, trampoline en andere sporten! Je kunt deelnemen van **14.00 tot 16.30 uur**.

Sportspeeltuin
Abstede,
Abstederdijk 91

ZONDAG 26 MEI: WIJKWANDELING ROOKVRIJE GENERATIE 10.00



Loop mee in de wijk langs nieuw geplaatste Rookvrije Generatie tegels zodat ook jij je 'steentje' bijdraagt. Weg van het ziekenhuis, de natuur in! Verzamelen om **10.00 uur**. We lopen naar De Buitenkamer (Oostbroekselaan 64) en terug.

Hoofdingang
Diakonessenhuis

ZONDAG 26 MEI: TAI CHI OP IBB-TERREIN

14.00 - 15.00



Bewoonster/Tai Chi-lerares Olga Feenstra geeft van **14.00 tot 15.00 uur** Tai Chi op het IBB-terrein. Tai Chi geeft rust. Het effect is hetzelfde als 30 minuten stevig wandelen. Speciaal voor studenten!

IBB-terrein

Meer informatie?

Leefstijloket Oost

elke maandag van 10.00 tot 12.00 uur gratis leefstijladvies.
Locatie: Podium Oost, Oudwijkerdwarstraat 148.
Of bel 06-20932249 of mail 06-20932249.

OostvoorElkaar.nl

informatie over laagdrempelige wijk- en buurtactiviteiten, ook voor een gezonde leefstijl.

DoemeinUtrecht.nl:

het stedelijk aanbod van sport-, beweeg- en culturele activiteiten in Utrecht, ook per wijk.



De Lekker Fit Week Utrecht Oost is mede mogelijk gemaakt door:

