CLUB FIT 4

GRATIS LEEFSTIJL PROGRAMMA

SPELENDERWIJS GEZONDER EN BLIJER

Club Fit 4 is een leuk en leerzaam leefstijlprogramma waarin kinderen, samen met leeftijdsgenoten en ouder(s)/ verzorger(s), met plezier gaan bewegen, leren over gezond eten en een goede nachtrust. Zo worden kinderen fitter en krijgen ze meer zelfvertrouwen!

Voor wie

Kinderen van 4 t/m 12 jaar
met overgewicht

Startdata

Maandag 4 april
15.45-17.00 uur

Woensdag 6 april
15.45-17.00 uur

Waar

OSM'75 Atletiek & Recreatiesport
Zwanenkamp 1333
Maarssen

Wil je meer weten over Club Fit 4?

Neem contact op met Luuk Fugers van Team Sportservice
06-26346009
Lfugers@teamsportservice.nl

Meld je aan

DE LEEFSTIJLGEZINSCOACH

gemeente Stichtse Vecht

Team Sportservice provincie Utrecht

Club Fit 4

Club Fit 4 zet zich in voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar, met overgewicht en obesitas classificatie 1, om op een speelse manier te werken aan een gezonde leefstijl!

Programma Club Fit 4 (2 jaar)*

Fase 1 (6 maanden)

- Kennismakingsgesprek
- 4 ouderbijeenkomsten
- 16 groepslessen voor kinderen (waarvan 5 met ouders en 4 bij verenigingen)

Fase 2 (18 maanden)

- Tussengesprek
- 7 terugkombijeenkomsten kind(eren) met ouder(s)/verzorger(s)
- Eindgesprek

Lees meer over het Club Fit 4 programma

Leefstijlcoach
Christa

Sportdocent
Luuk

Meld je aan