



**Een leuk en sportief leefstijlprogramma voor kinderen die naar een gezonder gewicht willen!**

### **Wat is het doel van het programma?**

- Plezier hebben in bewegen
- Gezonder leren eten en drinken
- Weerbaarheid vergroten
- Het zelfbeeld van kinderen verbeteren
- Ouders inzicht geven in de leefstijl van hun kind

**Kortom: het ontwikkelen van een gezonde leefstijl**



### **Inhoud van het programma**

Cool2Bfit is een programma voor kinderen van 6 tot 13 jaar die, samen met hun ouders, een gezonde leefstijl willen ontwikkelen. Het programma duurt 1,5 jaar waarbij er 1x per week samen met andere kinderen wordt gesport. Elke twee weken wordt er tijdens de sportles een thema-les gegeven. Daarnaast is er 9x per jaar een ouderbijeenkomst.



## Betrokkenheid van ouders

Naast de sportlessen wordt er 9x per jaar een ouderbijeenkomst gehouden met informatie over de onderwerpen die bij de sportlessen aan bod komen. Hier kunnen de kinderen, samen met hun ouders, thuis mee aan de slag.



## Praktische informatie

Het programma zal onder begeleiding van een sportinstructeur, kinderfysiotherapeut, diëtist en psycholoog gegeven worden. Deelnemen aan het programma kost 15 euro per maand\*. Instroom is op ieder moment mogelijk.

\*Afhankelijk van uw financiële situatie is er bij de gemeente een kindbudget aan te vragen.

**Ben je nieuwsgierig geworden, heb je vragen of wil je je aanmelden?**

 [elburg-oldebroek@moor-kids.nl](mailto:elburg-oldebroek@moor-kids.nl)  038-420 47 37

 Meer informatie over het programma vind je op [cool2bfit.nl](http://cool2bfit.nl)