

CLUB FIT!

SAMEN WERKEN AAN
EEN GEZONDE TOEKOMST



Meer info & aanmelden: clubfit@fitprogramma.nl

DOE MEE EN WORD FIT!

CLUB FIT!

De cursus ClubFit Huizen is de leukste manier om kennis te maken met bewegen en gezond eten. Kinderen tussen 4-14 jaar die iets te zwaar zijn kunnen meedoen aan deze cursus. Gedurende 16 weken krijgen de kinderen één keer sportles per week. De ouders krijgen in totaal 6 keer begeleiding op het gebied van voeding, bewegen en opvoeding. Alle kinderen met overgewicht kunnen zich aanmelden.

Hoe werkt het?

Na de aanmelding start het 20 weken durende programma. Het programma vindt plaats bij Rebelsport in kleine groepen.



De cursus voor kinderen

Uw kind gaat ervaren hoe leuk het is om te sporten. Spelenderwijs leert uw kind meer over gezond eten en sporten. De lessen zijn één keer per week en worden gehouden bij Rebel Sport in Huizen. Ouders sporten twee keer mee met de kinderen. Aan het einde van de cursus gaan de kinderen ook op zoek naar een sportvereniging in Huizen. De cursus richt zich op verandering met als ultiem einddoel je lekker en fit voelen!

De cursus voor ouders

Als uw kind lekker aan het sporten is, krijgt u tijdens een aantal bijeenkomsten samen met andere ouders interessante informatie over gezonde voeding en bewegen. Ook is het mogelijk om vragen te stellen en ervaringen te delen. Deze bijeenkomsten staan onder begeleiding van een voedingdeskundige en pedagoog.

Aanmelden en info

De cursus begint 11 januari 2018 en vindt plaats in Rebelsport in Huizen.

Er zijn in totaal 4 cursusronden, ieder half jaar start een nieuwe ronde.

De kosten voor de cursus zijn € 20.

Inschrijven kan vanaf heden.

Wilt u meer weten, of uw kind aanmelden mail dan naar clubfit@fitprogramma.nl of bel: Rebel Sport 035-525 18 06

Meer info & aanmelden: clubfit@fitprogramma.nl