

FITTER WORDEN OP EEN 'COOLE' MANIER

Ons programma staat garant voor meer energie, een verbeterde conditie, plezier in beweging en sport, gezamenlijk leren genieten van gezond eten, lekker in je vel zitten en het versterken van je weerbaarheid. Klaar om op een leuke en effectieve manier fitter te worden?

Ontdek de kracht van samenwerking, positiviteit, en plezier in jouw reis naar een gezondere en fittere versie van jezelf. Word lid van Cool 2B Fit en ervaar hoe 'Cool' het is om fit te zijn!

Je krijgt een online
profiel via onze
website.



Voor meer informatie

Kijk op de website: www.cool2bfit.nl

Aanmelding

Dit kan met het aanmeldingsformulier dat op de website staat vermeld.

Kijk op de website in welke Nederlandse gemeenten het Cool 2B Fit programma aangeboden wordt.

WWW.COOL2BFIT.NL

EEN SPORTIEF EN LEUK LEEFSTIJLPROGRAMMA

Voor kinderen die
gezonder willen worden
samen met hun
ouders of verzorgers!

Vanaf 27 oktober in de
gemeente Tubbergen

Op woensdagmiddag bij de
vlaskoel van 16 tot 17 uur





ONTDEK DE COOLHEID VAN GEZONDHEID

Welkom bij Cool 2B Fit, een uniek sportprogramma waar je samen met andere kinderen op een leuke en afwisselende manier aan je gezondheid werkt. Ons programma richt zich niet alleen op een betere conditie, maar ook op plezier in bewegen, gezond eten, en het versterken van zelfvertrouwen. Ontdek de kracht van samen fitter worden en ervaar hoe 'Cool' het is om lekker in je vel te zitten!

Het programma heeft vier pijlers:

- betrokkenheid van ouders
- beweging/ sport
- eet- en drinkgewoonten
- weerbaarder worden

Het programma duurt in totaal twee jaar.

Het sportprogramma

Elke week wordt er gedurende één uur een gevarieerd en leuk sportprogramma aangeboden. De ene week omvat een reguliere sportles, terwijl de daaropvolgende week een thema-sportles plaatsvindt. Tijdens de thema-sportles worden diverse gezonde leefstijlonderwerpen behandeld door middel van bewegend leren.

Ouderbijeenkomsten of thema-sportlessen ouder en kind

Per jaar worden er vier ouderbijeenkomsten georganiseerd, elk met een duur van één uur. Deze bijeenkomsten worden verzorgd door de diëtist. Daarnaast geeft de kinderfysiotherapeut vijf keer per jaar thema-sportlessen voor zowel ouders als kinderen.



Cool 2B Fit e-mails voor ouders

Ouders ontvangen een jaar lang wekelijks een e-mail met informatie over het onderwerp dat tijdens de themasportles van de kinderen wordt behandeld.

Thuisopdrachten

Gedurende één jaar ontvangen ouders en kinderen elke twee weken een korte thuisopdracht. Ouders dienen samen met hun kind de thuisopdracht te maken en in te leveren.

Individuele afspraken

Over een periode van twee jaar zijn er elke drie maanden individuele afspraken gepland voor ouder en kind. Tijdens deze afspraken worden verschillende aspecten besproken, waaronder de voortgang en het behandelplan met aandacht voor gedragsverandering en probleemoplossing.