



VlaardingsFIT

leefstijlprogramma

Voel je
weer fitter,
gezonder
& blijer!

Doe je
mee?

Of wil je er meer over weten?
Mail dan naar
info@moveogezondheid.nl
of bel naar 010 474 82 00.

Samen 2x per week
in beweging.

Ben jij tussen de 4-18 jaar en wil je graag een gezond gewicht en lekkerder in je vel zitten, maar je weet niet hoe? Doe dan mee met VlaardingsFit!

12 weken lang ga je 2 uur per week aan de slag samen met andere ouders en kinderen. Je wordt begeleidt door een kinderfysiotherapeut, kinderdiëtist, orthopedagoog en sportinstructeur.

Wat gaan we doen?

- bewegen leuk maken,
- meer bewegen,
- gezonder leren eten,
- blij zijn met wie je bent,
- leren omgaan met anderen.

Na 12 weken

- zit je lekkerder in je vel,
- voel je je zelfverzekerder,
- maak je gezonde keuzes,
- stimuleren jullie elkaar door te bewegen.



Mede mogelijk gemaakt door:



Gemeente Vlaardingen

Kom je in aanmerking voor het JeugdSportfonds?
Vraag dan naar de mogelijkheden.