



Doel:
Actieve en gezonde leefstijl aanleren,
en het terugdringen van overgewicht

Doelgroep:
jongeren tussen 12-18 jaar

Duur:
9 maanden

Bijdrage:
€ 30,- per maand



Het programma Family Fit

Heb je moeite om op gewicht te blijven of ben je echt te zwaar? Dan is aanmelden voor Family Fit! een goed idee.

Doel: Duurzame, sportieve en gezonde leefstijl aanleren en het terugdringen van overgewicht.
Doelgroep: jongeren tussen 12-18 jaar en hun ouders/verzorgers
Duur: 9 maanden
Inhoud: een uitgebreid sport- en beweegaanbod plus coaching op het gebied van voeding, bewegen en gedrag.

Family Fit! start met een intake gesprek, gevolgd door acht lessen mentale weerbaarheidstraining. Hierna volgt een gevarieerd en uitdagend fitnessprogramma. Afgesloten wordt met sportoriëntatielessen, hierbij maak je kennis maken met sporten die je zelf hebt uitgekozen. Binnen het totale beweegprogramma staat plezier voorop.

Naast sport- en bewegen kent de aanpak begeleiding gericht op een gezondere leefstijl. Diverse coaches zullen kijken naar gedrag en gewoonten o.a. ten aanzien van voeding en bewegen. Hierbij is niet alleen aandacht voor de deelnemers, maar voor het hele gezin.

Bijdrage: € 30,- per maand
Voor meer informatie en aanmelden kijk op www.familyfit.nu

SPORT FUN FOOD



DURF JIJ HET AAN?

Het programma Family Fit! is een gezamenlijk initiatief van Dynamic Family Sport, FM+ HealthClub, De Opvoedpoli, Keiko The Performance Company, Voedingsadviesbureau De Winter en Sportservice Haarlemmermeer en Sportservice Heemstede-Zandvoort.

[facebook.com/
FAMILYFITNU](https://www.facebook.com/FAMILYFITNU)

FAMILYFIT.NU



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.