

SL!M FIT!



VOOR KINDEREN VAN 8 TOT 12 JAAR MET OVERGEWICHT

DOEL:

Het doel van SL!mFit! is het aanleren van een gezonde leefstijl.

HOE ZIET HET ERUIT?

Bij SL!mFit! gaan we na een uitgebreide individuele intake aan de slag met gezonde leefgewoontes. Er is aandacht voor gezonde voeding en mindset, kracht, conditie en motoriek. Dit wordt gedaan in groepjes van zes tot acht kinderen. Er wordt twee keer per week gesport onder begeleiding van een kinderfysiotherapeut. Daarnaast zijn er 10 informatiesessies voor de kinderen en/of ouders met diverse onderwerpen die worden begeleid door de kinderdiëtist, kinderfysiotherapeut en/of de kinderpsycholoog.



HOE LANG DUURT SL!MFIT!?

SL!mFit! duurt 20 weken in totaal.

WANNEER START SL!MFIT!?

Afhankelijk van het aantal aanmeldingen start het programma in het voor- en najaar.

WAT KOST SL!MFIT!?

SL!mFit! wordt, afhankelijk van de zorgverzekeraar, grotendeels of helemaal vergoed.

AANMELDEN EN MEER INFORMATIE:

Voor meer informatie en het aanmelden kunt u een mail sturen naar slimfitheerenveen@gmail.com. Om deel te nemen aan het SL!mFit! programma is er een verwijzing van een huisarts, jeugdarts of kinderarts noodzakelijk. Na aanmelding wordt er contact met u opgenomen voor het plannen van de intake.

Leenburg
familiediëtist

De Kinder-
en Jeugd Psycholoog

TIGRA
FYSIOTHERAPIE
VOOR ZORG, GEZONDHEID & PRESTATIE