



Cool 2B Fit **gezonde cursus voor 'gewichtige' kinderen**

Wat is Cool 2B Fit?

Cool 2B Fit is een cursus voor kinderen met overgewicht van vier tot acht en van acht tot dertien jaar met overgewicht. Onder begeleiding van een diëtist, psycholoog, kinderfysiotherapeut en sportinstructeur krijgen de kinderen een jaar lang wekelijkse sportsessies, waarvan de eerste zes maanden intensief.. Ook zijn er ouder- en kindergroepsbijeenkomsten en bestaat de mogelijkheid tot individueel advies van een diëtist, psycholoog en/of kinderfysiotherapeut. Na de intensieve periode van een half jaar blijven de deelnemers nog een jaar lang onder controle om te kijken of ze de gezonde levensstijl op langere termijn weten vol te houden.

Waarom Cool 2B Fit?

Soms worden kinderen net iets sneller zwaar dan ze lang worden. Dat sluipt er vaak ongemerkt in. Bij Cool 2B Fit leert het hele gezin hoe je een beetje gezonder kunt gaan leven, zodat het makkelijker is om slank te worden of te blijven. De kinderen leren ook dat bewegen leuk kan zijn. De hele groep heeft overgewicht, waardoor de kinderen zich snel op hun gemak voelen.

Werkt Cool 2B Fit?

Ja!

De conditie van de kinderen verbeterd zeer goed. Ze vinden het bij de sportclub nu veel leuker, omdat ze beter meekomen en het goed kunnen volhouden. Ook staan ze veel steviger in hun schoenen. Alle kinderen vinden het heel leuk om te doen, en ook de ouders hebben samen veel geleerd. In sommige gevallen zijn zelfs hele gezinnen afgevallen! De winkel voor grote maten is helaas een paar klanten kwijtgeraakt.

Wie kan er bij Cool 2B Fit?

Er is een programma voor de leeftijdsgroep 4-8 jaar en voor 8-13 jaar. Kinderen met overgewicht kunnen zich aanmelden. Het kind en zijn/haar ouders moeten goed gemotiveerd zijn en het echt willen. Gezondheid is belangrijk voor het hele gezin, en je kunt alleen gezonder gaan leven als het hele gezin meedoet en helpt.

Hoe kan ik bij Cool 2B Fit?

Kijk op de website www.cool2bfit.nl