



8 tot 13  
jaar

voor ouders en kinderen die fit willen  
worden op een 'coole' manier!

In een speciale fitweek is van basisschoolkinderen uit groep 4 het BMI gemeten. Wanneer er sprake is van overgewicht zoeken we contact met de ouders/verzorgers. In dit contact bespreken we met ouders of zij samen met hun kind willen werken aan een gezondere leefstijl. Hiervoor bestaat in de gemeente Elburg en de gemeente Oldebroek een speciaal programma: Cool2Bfit.

Cool2Bfit is programma voor kinderen van 8 t/m 13 jaar met overgewicht of obesitas. Samen met hun ouders/verzorgers werken zij op een sportieve en positieve manier toe naar een gezonder gewicht. Veel bewegen, deskundige begeleiding en de stimulans van de groep zorgen voor net dat stapje extra.

"Ik heb een betere  
conditie en ben niet meer  
zo snel uitgeput tijdens  
het voetballen. Mijn kleren  
zitten niet meer strak;  
ik heb nu een normale  
maat voor mijn leeftijd."

oud-deelnemer



## Meer informatie en aanmelden

Maak jij je zorgen over het gewicht van je kind? Of geeft een zorgverlener dit aan? Dan is Cool2Bfit iets voor jullie!

Bij voldoende aanmeldingen start elk (na)jaar een groep.

**Locatie 2019: Wezep/Hattermerbroek**  
**Locatie 2020: Elburg/Oldebroek**

Deelname is, ongeacht de locatie, altijd mogelijk voor kinderen uit de gemeentes Oldebroek en Elburg.

Voor meer informatie en aanmelden kunt u kijken op [www.moor-kids.nl/cool2bfit](http://www.moor-kids.nl/cool2bfit).

Of neem contact op met:  
MOOR Kids kinderfysiotherapie  
038 420 47 37, [info@moor-kids.nl](mailto:info@moor-kids.nl).



## Professionele begeleiding

Cool2BFit wordt gegeven door MOOR Kids kinderfysiotherapie in samenwerking met diëtist, psycholoog en sportinstructeur. Het programma duurt in totaal 1,5 jaar en bestaat uit drie verschillende fases. Na een intensieve start, met ouder- en kindbijeenkomsten, werken we langzaam toe naar zelfstandigheid en coaching op afstand. Naast de groepsbijeenkomsten is er ook ruimte voor individuele begeleiding door een kinderfysiotherapeut, diëtist en psycholoog.

Voor deelname is slechts een kleine financiële bijdrage nodig.

### Doel van het programma

- Een gezonde leefstijl ontwikkelen
- Gezonder leren eten
- Kinderen enthousiast maken voor bewegen
- Het zelfbeeld van de kinderen verbeteren
- Leren omgaan met pesten

*Fit worden op  
een 'coole' manier!*



Meer informatie over Cool2BFit vindt u op [www.moor-kids/cool2bfit](http://www.moor-kids/cool2bfit)