



fysiotherapie
Praktijk Leurse Haven

Thebe Voeding en dieet



Fit & Fun

In het najaar 2010 start in Etten-Leur de training **Fit & Fun**.

Fit & Fun is een training van zes maanden (24 bijeenkomsten) voor kinderen met overgewicht uit de bovenbouw (groep 6,7 en 8).

De training **Fit & Fun helpt kinderen en ouders te werken aan dit overgewicht door:**

- kinderen het plezier in bewegen terug te geven
- het lichaam- en bewegingsgevoel te verbeteren
- de conditie en kracht te verbeteren
- te werken aan hun zelfvertrouwen
- een gezond eetpatroon aan te leren
- de ouders te begeleiden in de ondersteuning van hun kinderen

De training bestaat uit de volgende onderdelen:

- Twee keer per week een uur lang bewegen onder begeleiding van een kinderfysiotherapeut. Bewegen in een groep waarin allemaal kinderen met overgewicht zitten is vaak prettiger voor kinderen.
- Een keer per week wordt de beweegles voorafgegaan door een bijeenkomst met een kinderpsycholoog. Zij werkt aan het zelfvertrouwen van de kinderen en het ontwikkelen van sociale vaardigheden.
- Tijdens het half jaar wordt de beweegles drie keer gecombineerd met een 'spellenmiddag' met als thema "gezonde voeding" onder begeleiding van een diëtist.
- Drie keer gedurende het half jaar vindt een ouderbijeenkomst plaats met de diëtist, psycholoog en kinderfysiotherapeut.

Voor deze training worden kosten voor dieetadvisering, psychische begeleiding en fysiotherapie bij uw zorgverzekeraar in rekening gebracht. Dit zit in het basispakket en kinderen vallen buiten de eigen risicoregeling zodat hieraan voor u geen extra kosten zijn verbonden. Naast de kosten die bij de zorgverzekering in rekening worden gebracht, vragen wij een eigen bijdrage van € 100,-

Voor meer informatie en/of aanmelden kunt u terecht bij **Praktijk Leurse Haven Etten-Leur** tel: 076-5015705 of per email: fysio@praktijkleursehaven.nl

Een folder over de training **Fit & Fun** ligt voor u klaar bij de leerkrachten.