

## Fitter worden op een 'Coole' manier

- Meer energie
- Een betere conditie
- Plezier in bewegen en sporten
- Samen anders en gezonder leren eten
- Lekker in je vel zitten
- Weerbaarder worden



"Je krijgt een eigen online profiel"



### Voor meer informatie

Kijk op de website: [www.cool2bfit.nl](http://www.cool2bfit.nl)

### Aanmelding

Dit kan met het aanmeldingsformulier dat op de website staat vermeld.

Kijk op de website in welke Nederlandse gemeenten het Cool 2B Fit programma aangeboden wordt.

"Samen gezonder worden"



Een sportief en leuk leefstijlprogramma voor kinderen die gezonder willen worden samen met hun ouders of verzorgers





## Voorkomen van gezondheidsproblemen

Cool 2B Fit, een leuk en afwisselend sportprogramma dat je samen met andere kinderen volgt, die ook gezonder en fitter willen worden en lekker in hun vel willen zitten.

### Het programma heeft vier pijlers:

- betrokkenheid van ouders
- beweging/ sport
- eet- en drinkgewoonten
- weerbaarder worden

## Het Cool 2B Fit programma

Het programma duurt in totaal twee jaar en bestaat uit drie verschillende fasen.

### Fase 1

In de eerste zes maanden, de intensieve fase, wordt een leuk en afwisselend sportprogramma aangeboden. Er zijn zeven ouder- en kinderbijeenkomsten waarin groepsvoorlichting en advies wordt gegeven. Hiernaast zijn er individuele gesprekken met een kinderfysiotherapeut, diëtist en gedragsdeskundige.

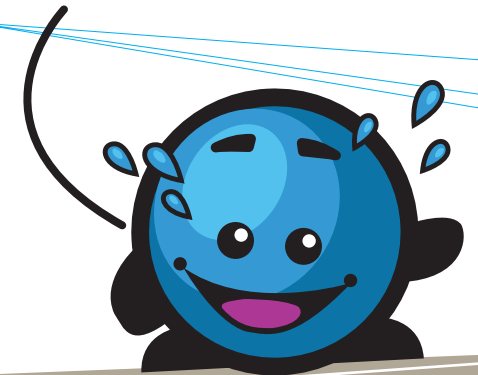
### Fase 2

In de volgende zes maanden, de sportfase, komen de kinderen wekelijks bijeen om samen te sporten.

### Fase 3

Na het intensieve programma van een half jaar volgt de follow-up fase. In deze fase worden de kinderen samen met hun ouders anderhalf jaar lang online begeleid om hun veranderde leefstijl op langere termijn vol te houden. De kinderen komen nog vier keer bij de Cool 2B Fit medewerkers om de voortgang te bespreken.

"Bewegen is gezond"



Een Gecombineerde Leefstijl Interventie voor kinderen onder deskundige begeleiding van:

- kinderfysiotherapeut
- diëtist
- gedragsdeskundige
- sportinstructeur

Wilt u samen met uw kind op een positieve manier werken aan een gezonde leefstijl. Doe dan mee met Cool 2B Fit. Door het volgen van het programma verlaagt u het risico op gezondheidsproblemen. Uw kind gaat zich fitter voelen, heeft een betere conditie en krijgt meer zelfvertrouwen.