



# een fit gezin!



zelfvertrouwen



bewegen



slaap lekker



Cursus  
voor  
ouder  
en kind



voeding



opvoeding

Voor kinderen van 6-12 jaar  
die op gezond gewicht willen komen,  
samen met hun ouder(s)



# met plezier samen fitter worden!

Tijdens deze **gratis cursus** gaan we bewegen, de supermarkt in en tips uitwisselen. We komen wekelijks 1 uur bij elkaar.

Na 13 weken:

- ✓ Zitten jullie lekkerder in je vel.
- ✓ Voelen jullie je zelfverzekerder.
- ✓ Maken jullie gezondere keuzes.
- ✓ Stimuleren jullie elkaar om meer te bewegen.
- ✓ Hebben jullie samen doelen.
- ✓ Kennen jullie andere ouders en kinderen.

Na afloop van de cursus mogen de kinderen wekelijks met elkaar blijven sporten.

**Meer info en inschrijven op [www.zaansfit.nl](http://www.zaansfit.nl)**

Vragen? Bel of mail ons:

✉ [info@joggzaanstad.nl](mailto:info@joggzaanstad.nl)

📞 06-41272924



**YesFit!**

jongeren op  
gezond gewicht

**ZNSTD**

  
SPORTBEDRIJF  
ZAANSTAD

**GGD**

Zaanstreek-Waterland