

# fit & fun = sterk & blij

Wil je fun hebben om fit te worden? Wil je leuke sporten doen en ontdekken welke sport je echt super leuk vindt? Wil je meer te weten komen over fitter worden en tips krijgen over gezonde voeding?

Dat kan bij fun2befit!



## Wat is de fun2befit cursus?

Elke dinsdag- en donderdagmiddag gaan we bij fun2befit lekker bewegen in de gymzaal. We doen leuke spelletjes en maken kennis met veel sporten. We doen fitness-oefeningen en spellen die je ook thuis kunt doen. We proeven gezonde snacks en leren welk eten en drinken voor een gezond lichaam goed zijn. Voor thuis geven we elke week wat tips mee (sportieve oefeningen of gezonde voorbeelden). Fit worden is leuk, het maakt je sterk en het is fun!

## Voor wie is de cursus?

Fun2befit is voor kinderen die nog niet deelnemen aan een sportieve activiteit buiten schooltijd of de stap naar een echte sportvereniging nog wat groot vinden.

## Helpen ouders mee?

De cursus is ook bedoeld voor de ouders. Bij 3 bijeenkomsten verwachten we de ouders. We gaan dan samen sporten met de kinderen en wisselen informatie uit over gezondheid, gedrag, sporten en eten.

## Doel van de cursus?

Deze fun2befit cursus is een opstap naar een sportvereniging of sportieve activiteit na schooltijd. Wij denken met de ouders mee over hoe we thuis (meer) kunnen bewegen en om fitter te worden met het hele gezin!

**Dinsdag:** kinderen van 9-12 jaar en ouders (groep 6-7-8)

**Donderdag:** kinderen van 6-8 jaar en ouders (groep 3-4-5)

**Kosten:** gratis

**Waar:** gymzaal bij de Prinses Margrietschool, Prinses Margrietstraat 18

**Tijd:** 15.30-17.00 uur

**Start:** vanaf donderdag 16 maart en dinsdag 21 maart 2023 t/m eind juni

**Wil je mee doen? Geef je dan op!**

**Voor meer informatie en/of een intakegesprek:**

**fun2befit.noordwest@gmail.com of**

**bel Carola Wind van Brede School Noordwest (06-39265055)**

