

BOOST!

DONGEN
VOOR
FIT & FUN!

Leuk en lekker aan de gang met BOOST! Doen jullie mee?

Bij BOOST gaan kinderen van 7 t/m 12 jaar boven een gezond gewicht en hun ouders/verzorgers samen aan de slag. In dit programma werken jullie samen aan gezondheid en fitter worden. Plezier hebben is hierbij erg belangrijk.



Leuk en lekker aan de slag met BOOST!

BOOST is een gratis* en leuk programma voor kinderen boven een gezond gewicht en hun ouders/verzorgers. Samen als gezin en als groep ontdekken jullie hoe je met kleine stappen een groot verschil kunt maken. Bij BOOST gaan jullie hiermee op een leuke manier aan de slag, plezier staat voorop! Voel je fit en ontdek hoe lekker gezond eten kan zijn.

BOOST vindt wekelijks plaats na schooltijd. De ene week gaan kinderen lekker actief bewegen met actieve spelletjes en leuke sporten. De andere week gaan kinderen én hun ouders/verzorgers aan de slag met gezonde voeding. De groep bestaat uit maximaal 12 kinderen.

* BOOST is kosteloos. Voor deelname wordt gebruik gemaakt van de fysiotherapievergoeding uit de basisverzekering.

Start BOOST

September 2017

Voor wie?

Kinderen van 7 t/m 12 jaar boven een gezond gewicht en hun ouders/verzorgers.

Wanneer?

Fase 1 van BOOST vindt plaats van september tot aan de Kerstvakantie (2017). Hierna is het mogelijk door te stromen naar fase 2. Iedere week is er 1 bijeenkomst na schooltijd.

Waar?

De Vennen,
Deken Batenburgstraat 2,
5104 CR Dongen.

Meld je aan!

Neem contact op met leefstijlcoach Tessa via E: tessa@vennen.nl of T: 0162-319999



Even voorstellen:

Mijn naam is Tessa Trommelen en ik ben de leefstijlcoach van BOOST! Ik kom uit Dongen en ben vaak te vinden op de atletiekbaan of op mijn wielrenfiets. Het leukste aan mijn werk is dat ik met kinderen en volwassenen op zoek mag gaan naar wat een gezonde leefstijl nu eigenlijk is. Hopelijk hebben jullie net zoveel zin als ik om met BOOST aan de slag te gaan?! Tot snel!

Vragen?

www.ggdhvb.nl/boost

Tessa Trommelen,
leefstijlcoach BOOST
T: 0162-319999
E: tessa@vennen.nl

Nanneke Thijssen,
coördinator BOOST
T: 06-43630936
E: n.thijssen@ggdhvb.nl