

# Cool 2B Fit

Een sportief en leuk leefstijlprogramma voor jou en je ouders

Fitter worden op een 'Coole' manier

Samen gezonder worden



Sportbedrijf Raalte

[sportbedrijfraalte.nl](http://sportbedrijfraalte.nl)

# Cool 2B Fit

Wil jij graag veel plezier hebben in bewegen en sporten? Samen anders en gezonder leren eten zodat je lekker in je vel komt te zitten en daardoor weerbaarder wordt? Dan is Cool 2B Fit het programma voor jou en je ouders of verzorgers.

Cool 2B Fit is een sportief en leuk leefstijlprogramma voor kinderen (8 t/m 13 jaar) met overgewicht. Het hele gezin werkt op een positieve en sportieve manier aan een gezonde leefstijl. Veel bewegen, deskundige begeleiding maar bovenal stimuleert de groep elkaar tot net dat extra stapje extra.

## Programma

In een groep van acht tot tien kinderen ga je sporten onder begeleiding van een buurtsportcoach. Tevens worden er regelmatig ouder- en kinderbijeenkomsten georganiseerd. Het 1e half jaar sport je samen met de andere kinderen op dinsdag en vrijdag van 16.30 tot 17.30 uur in Sportcentrum Tijenraan. Na een half jaar sport je 1x in de week met de andere kinderen. Het laatste half jaar worden jij en je ouders online gecoacht. Het totale programma heeft een doorlooptijd van 1,5 jaar en start in januari 2021.

## Deskundige begeleiding

Een kinderfysiotherapeut van fysiotherapie Salland, een diëtist van Diëtisten Groep NL, een GZ-psycholoog van Centrum Jeugd en Gezin Raalte en buurtsportcoach van Sportbedrijf Raalte gaan jou helpen om fitter te worden.

## Kosten

De ouderbijdrage is mede door subsidies (o.a. Raalte Gezond) slechts 15 euro per maand.

## Vragen?

Kijk op [www.sportbedrijfraalte.nl/cool2bfit](http://www.sportbedrijfraalte.nl/cool2bfit) voor meer informatie. Of stuur een mail naar [cool2bfit@sportbedrijfraalte.nl](mailto:cool2bfit@sportbedrijfraalte.nl)

## Aanmelden

Doe jij ook mee? Meld je aan via [www.cool2bfit.nl/aanmelden](http://www.cool2bfit.nl/aanmelden)

Doe jij  
ook mee?



## Samen werken aan een gezond gewicht

Sportbedrijf Raalte b.v. | Zwolsestraat 65 | 8101 AB Raalte

T (0572) 760 600 | E [info@sportbedrijfraalte.nl](mailto:info@sportbedrijfraalte.nl) | W [sportbedrijfraalte.nl](http://sportbedrijfraalte.nl)

