

Beweeg Pret!

Lekker eten en bewegen

Leuk en uitdagend
leefstijlprogramma voor 10-16 jaar



Doe mee en voel je
fitter, blijer en gezonder!

Word sterker, zelfverzekerder, fitter en gezonder met dit leefstijlprogramma!

Ontdek hoe je met kleine veranderingen een groot verschil kan maken!

Bij BeweegPret! leer je met plezier bewegen en lekker gezond eten. Als je 10 jaar of ouder bent, dan kun je meedoen. Samen kijken we naar wat jij wil bereiken. Met kinderfysiotherapeute Anne de Vlieger train jij je fit in een groep. Met diëtiste Ilona Sonke ga je samen op zoek naar een gezond en lekker voedingspatroon.

Ben je nieuwsgierig naar het programma of heb je vragen over bijvoorbeeld kosten en tijden? Neem dan vrijblijvend contact met ons op of neem contact op met de GGD jeugdverpleegkundige op jouw school.

Anne de Vlieger, kinderfysio

0113 - 34 30 86

fysio.adevlieger@gmail.com

www.fysiokapelle.nl

Ilona Sonke, diëtist

06 - 15 89 39 50

contact@ilonasonke.nl

www.ilonasonke.nl



BeweegPret! wordt georganiseerd in samenwerking met: