



Fun2be fit

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

Dat kan bij de fun2be fit cursus!

Elke woensdagmiddag gaan we bij fun2be fit lekker bewegen, leuke spelletjes doen en kennismaken met veel sporten. We proeven elke week gezonde snacks en leren welk eten en drinken voor een gezond lichaam goed zijn. Fit worden is leuk, het maakt je sterk en blij, het is fun!

Je kunt deelnemen als je tussen 7-12 jaar bent.

Ook ouders doen mee met de cursus. Samen leren we wat gezond bewegen en lekker-maar-ook-gezond eten is. Kook-tips uitwisselen, een speurtocht door een supermarkt, leuke sportoefeningen leren die je ook thuis kunt doen en nog veel meer leuke dingen. Op een aantal bijeenkomsten nodigen we de ouders hiervoor uit.

De cursus wordt gegeven door vakkundige sportleraren.

Wat: fun2be fit cursus

Wanneer: elke woensdag vanaf 9 januari 2019

Hoe laat: 14.15 – 15.45 uur

Waar: gymzaal naast de Prinses Margrietschool, Prinses Margrietstraat 18, Utrecht

Hoe duur: deelname kost € 15,00 per persoon voor 10 bijeenkomsten. Met u-pas betaalt u € 10,- (gaat niet van de U-pas af).

Wil je mee doen? Geef je dan per e-mail op via fun2be fit@gmail.com.

Of bel met juf Paula 06-41913305 (Paula Rip is gymdocent op de Prinses Margrietschool en OBS De Cirkel).

Wil je meer informatie hebben? Kijk dan op: <https://bredeschoolutrecht.nl/zuilen-oost/fun2be fit/>

XXXXXXXXXXXX

Meer informatie over fun2be fit

Wat is de cursus?:

Fun2be fit is een wekelijkse, sportieve cursus voor kinderen die nog niet deelnemen aan een

sportieve activiteit buiten schooltijd. Naast het bewegen leren we ook over gezond bezig zijn, zowel op de cursus als ook voor thuis. Denk hierbij aan voeding, gedrag en dagritme.

Voor wie is de cursus?

De cursus is bedoeld voor kinderen van 7-12 jaar oud, uit de wijk Zuilen. De cursus is samen met ouders en kinderen uit je eigen buurt. De cursus is ook bedoeld voor de ouders, die zeer belangrijk zijn voor de opvoeding van de kinderen. Daarom nodigen we soms ook de ouders uit.

Wat doen we op de cursus?

Elke week beginnen we met het proeven van gezonde snacks, wat te leren over gezond leven, over eten en drinken om fitter te worden, en daarna een uur lekker sporten.

Elke week proberen de kinderen allerlei verschillende sporten en spellen uit.

Naast de sportactiviteiten in de gymzaal gaan we gezond eten maken en naar de supermarkt om te ontdekken hoe je ook anders kunt eten. En dan ook nog smakelijk 😊

Waarom is deze cursus er?

De doelstelling van de cursus is deze cursus als opstap te gebruiken naar een andere sportieve vorm van bewegen in de wijk, die past bij elke kind afzonderlijk. Denk aan een sportclub, de Buurt Sport Club, fitness. Een aantal bijeenkomsten vragen we de ouders om ook mee te doen en mee te denken over 'hoe we thuis fun hebben om fitter te worden met het hele gezin'.

Wanneer is de cursus?

De cursus is elke woensdagmiddag, gedurende 1,5 uur in een sportzaal in Zuilen.

De cursus start op woensdag 9 januari 2019, tijd 14.15-15.45 uur.

Waar: gymzaal aan de Prinses Margrietschool, nummer 18, Utrecht.

Tijd: 14.15 tot 15.45 uur.

In de schoolvakanties is er geen cursus.

Doen ouders mee aan de cursus?

Voor de ouders wordt er een aantal bijeenkomsten samen de kinderen gepland, dat van te voren aangegeven wordt. Ouders kunnen dan meesporten met de kinderen. In het programma wordt ook tijd gemaakt voor informatie over 'hoe je thuis gezond bezig kan zijn'. Samen ontdekken hoe je met kleine veranderingen een groot verschil kan maken in je dagelijkse leven. En dat hoeft niet veel te kosten.

Wat moet je aandoen en meenemen bij de cursus?

Je kan gewoon je gymkleden en -schoenen van school aan doen. We sporten in een gymzaal, een trainingspak is niet nodig.

Een drinkfles voor water is erg handig om mee te nemen.

Hoe duur is de cursus?

Deelname kost € 15,00 per persoon voor 10 bijeenkomsten. Met u-pas betaald u € 10,- (gaat niet van de U-pas af).

Wie geeft de cursus?

De cursus wordt gegeven door Paula Rip, gymdocent van de Prinses Margrietschool en OBS De Cirkel, en Jolanda van der Linden, docent turnen Brede School en turnvereniging Sport Vereent en Fraternitas.