

Iedereen een fit lijf met Fitness!



Kom uit
Jouw luie stoel!

Een fit lijf is een gezond lijf. Maar hoe hou je dat? We zijn allemaal gevoelig voor verleidingen van alledag. Kinderen en jongeren met een beperking krijgen daar ook dagelijks mee te maken. Ongezonde voeding en te weinig beweging zijn gevaren waar dagelijks weerstand aan geboden moet worden. Het beoefenen van een leuke sport kan helpen om uit de luie stoel te komen en van een lui lijf weer een fit lijf te maken!

Een fit lijf en een fit hoofd

Bewegen is gezond voor iedereen. Bovendien kan sporten ook hele andere positieve effecten hebben. Iemand die sport voelt zich lekkerder in zijn vel en is vaak trots op zichzelf.

Wat doet fitness voor uw kind?

De bewegingsagoog stelt samen met uw kind een gericht doel, afgestemd op de wensen van uw kind. De doelen kunnen per deelnemer verschillend zijn. Een gezond lijf, je fit en vitaal voelen, meer energie hebben, afvallen of er beter uitzien. Of soms is dat doel om zelfstandig te gaan sporten, maar dat hoeft niet. Wat het doel ook is, we werken er in de training samen aan om het gestelde doel te bereiken. Dat doen we in een veilige omgeving!

Waar worden de fitness lessen gegeven?

Fitness wordt onder goede begeleiding gedaan. De juiste techniek wordt aangeleerd waarbij op het juiste niveau wordt gestart. We geven fitness lessen in de sportzaal op het woonzorgpark van 's Heeren Loo of bij een lokale sportschool.

Meer weten?

Bent u geïnteresseerd in fitness voor uw kind? Neem dan contact op met:

Klantcontact

0800 - 355 55 55
(ma t/m vr 08.00-18.00 uur)
info@sheerenloo.nl

