



FITTOPIA!

Een leefstijlinterventie voor kinderen (8 tot 12 jaar) met ontwikkelingsproblematiek.



Doe mee en werk aan een gezonde leefstijl! Ga samen aan de slag met gezonde voeding, krijg plezier (terug) in bewegen en ervaar in de praktijk hoe jij en je gezin gezondere keuzes kunnen maken.

Naast voeding en bewegen leer je over ontspanning, slaap en positieve gedachten. Ervaren, plezier en samen nieuwe dingen ontdekken staan centraal in de wekelijkse bijeenkomsten met de kinderen en ouder(s)/verzorger(s). Doe mee aan deze gratis leefstijlinterventie!



Wekelijkse bijeenkomsten

Samen met
ouder(s)/verzorger(s)

Plezier in het bewegen

Nieuwe gezonde recepten
proberen

Vanuit ervaring leren!

Ontspanning

Leuk!



INTERESSE OF AANMELDEN
diede@stichtingempower.nl

06-12215468

Betrokken organisaties:

Stichting Empower

Sportservice Zwolle