

Herken je dit?

- Je wordt uitgelachen door leeftijdsgenoten omdat je zwaarder bent dan hen.
- Je doet je best, maar je kan niet bijbenen in de turnles.
- Je vindt sportclubs maar niets.
- Je hebt moeite om toffe, passende kledij te vinden, waar je je goed in voelt.
- Je hebt vaak discussies met je ouders over snoepen, TV-kijken en gamen.
- Je doet reeds erg hard je best om gezonder te eten, maar zonder resultaat.

Zou je het graag anders willen zien?

Dan is 'GO 4 FIT' misschien wel de oplossing!

Je ontdekt er samen met je leeftijdsgenoten hoe je gezond én lekker kan eten en hoe bewegen toch fijn kan zijn.

'GO 4 FIT' iets voor jou?

- je bent tussen 12 en 18 jaar
- je hebt last van overgewicht en alles daarrond
- je herkent voorgaande situaties en je wil er iets aan doen?

Dan is 'GO 4 FIT' echt iets voor jou!
Ken je iemand die jonger is (8-12j) ?
Ook voor hen hebben wij een programma voorzien.

Wat houdt 'GO 4 FIT' in?

Je gaat de uitdaging aan met een groepje leeftijdsgenoten. Je zal zien dat je niet alleen bent. Je wordt door hen aangemoedigd om vol te houden meer te bewegen en gevarieerd te eten.

Bewegen

We gaan samen op zoek naar sport en spel die jij wel leuk vindt. Competitie is niet belangrijk.

Voeding

Wat is gezond en wat minder? Je leert kiezen voor gezonde én lekkere voeding.

Samen volhouden

Je krijgt tips rond omgaan met moeilijke momenten, dat helpt je om gemotiveerd te blijven. Samen sterk!

Wij helpen je gedurende 10 weken graag op weg. Jullie komen elke week 2 uur samen om te proeven en te experimenteren.

Je hebt meer succes op slagen als je steun hebt van goede vrienden en thuis. Daarom voorzien we zes oudersessies. Daar krijgen je ouders informatie over het programma dat jij volgt en tips om het voor jou zo makkelijk mogelijk te maken.

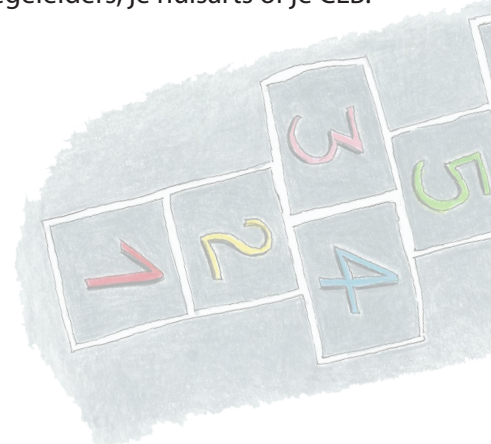
Wat na het 'GO 4 FIT' programma?

Tijdens een opvolggesprek gaan we na of je voldoende alleen op weg kan. Je hebt na 10 weken heel wat kennis en bruikbare tips meegekregen. Volhouden is de boodschap! Als het echt niet lukt, kan je altijd terecht bij één van de begeleiders, je huisarts of je CLB.

Waar kan je 'GO 4 FIT' volgen?

In Deinze op woensdagnamiddag

Schrijf je nu in!



Voor jongeren van 12 tot 18 jaar
en hun ouders