

OVERGEWICHT BIJ KINDEREN (FIT4FUN)

Op dit moment heeft 1 op de 7 kinderen in Nederland overgewicht of obesitas. Overgewicht bij kinderen blijkt vaak een belangrijke voorspeller voor overgewicht op volwassen leeftijd. Overgewicht kan leiden tot ernstige medische complicaties.

Voor kinderen zijn de psychische en sociale gevolgen vaak negatief; ze worden gepest en kunnen emotionele problemen ontwikkelen.

Preventie van overgewicht op jonge leeftijd is dus van essentieel belang.

OORZAKEN

In de literatuur wordt aangegeven dat kinderen meer suikers en vetten zijn gaan eten. Daarnaast zijn de kinderen minder gaan bewegen en brengen meer tijd door achter de televisie en de computer. Overgewicht zorgt ervoor dat kinderen meer moeite hebben met bewegen dan leeftijdsgenoten met als gevolg dat de kinderen nog minder gaan bewegen omdat ze niet mee kunnen komen.

BEHANDELING

Om meer bewegen te stimuleren hebben wij de beweeggroep FIT4FUN opgericht. Op een leuke en verantwoorde manier bieden wij de activiteiten aan met als doel het verminderen van de BMI, het verbeteren van de conditie en het plezier hebben in bewegen en op termijn deel kunnen nemen aan een reguliere sport. We maken gebruik van individuele oefeningen, groepsoefeningen, spelvormen en oefeningen op fitnessapparatuur.

Dit doen we in sportcentrum Vredenhof. Daar hebben we voldoende materiaal en ruimte om gevarieerde vormen van bewegen aan te bieden.

DUUR

Kinderen kunnen maximaal 12 maanden deelnemen aan FIT4FUN.

KOSTEN

Indien deelname aan de beweeggroep op verwijzing van een arts plaatsvindt bestaat de mogelijkheid om de kosten te declareren bij de zorgverzekeraar. U dient dit zelf na te gaan bij uw verzekeraar.

Bij deelname zonder verwijzing, of langer dan 12 maanden, komen de kosten voor eigen rekening. Deelname op eigen kosten wordt per abonnement van 2 maanden vooraf in rekening gebracht. De opzegtermijn is 1 maand.

Voor een proefles of informatie kunt u contact opnemen met ons onder telefoonnummer 0229-215615. Vraag naar Patrick of Judith.

Veel succes, Judith van Angeren (kinderfysiotherapeut) en Patrick Warmer (kinderfysiotherapeut i.o.)

