

KiXs voor kinderen en jongeren in Leidschendam-Voorburg

Cool fit zijn!

Meer dan 11% overgewicht

Meer dan 11 % van de kinderen in Nederland heeft overgewicht. Herkent u dit probleem bij uw kind en lukt het u niet om dit aan te pakken?

Verbetering leefstijl en fitheid van uw kind

Wij bieden u het advies- en bewegingsprogramma KiXs aan die de leefstijl en fitheid verbetert van uw zoon of dochter. Door te bewegen, gezond te eten en het zelfvertrouwen te vergroten, gaat uw kind beter in zijn of haar vel zitten zodat het overgewicht wordt aangepakt!

Samenwerkingsprogramma KiXs

De meerwaarde van KiXs is dat het een multidisciplinair programma is en bestaat uit een samenwerking met een fysiotherapeut, een pedagoog/kinderpsycholoog, een sportdocent (kickboksen of dansen) en een diëtist in Leidschendam-Voorburg.



Kinderfysiotherapie Barel- van Zee

Kinderfysiotherapeut Alette Barel- van Zee zal in eerste instantie onderzoeken of uw kind voldoet aan de voorwaarden om goed te kunnen bewegen. Na het onderzoek wordt er een oefenprogramma opgesteld om de spiergroepen te versterken en de coördinatie te verbeteren wat ook toepasbaar is op de lessen van Budosport Jan Rust. Alle oefeningen zijn er op gericht dat uw kind plezier beleeft aan bewegen zonder blessures op te lopen!

Budo Sport Jan Rust kickboksen of dansen

Onder begeleiding van een sportdocent van Budo Sport Jan Rust zal uw kind in een kleine groep twee maal per week een uur gaan bewegen (kickboksen of dansen). Tijdens de lessen worden de kinderen uitgedaagd te uiten wat er speelt en dit te delen met de anderen. Bovendien worden zij aangemoedigd om angsten te overwinnen en krachten te ontdekken voor meer zelfvertrouwen

Diëtistenpraktijk Bon Appétit

Diëtist Marjolein Kamps of collega Sanne Voogel van diëtistenpraktijk Bon Appétit zal uw kind tijdens individuele consulten begeleiden naar een gezond, volwaardig voedingspatroon. De consulten zullen om de drie tot vier weken plaats vinden.

Vergoeding

De groepslessen bij de fysiotherapeut en de consulten bij de diëtist worden vergoed vanuit de basisverzekering. Eventuele consulten bij de pedagoog/kinderpsycholoog worden vergoed door de gemeente. Een verwijfsbrief van de huisarts is wel gewenst. Voor de sportlessen betaalt u een eigen bijdrage van € 20,- per maand. Met een Ooienvaarspas betaalt u de helft.

Meer informatie

- * Aanvang is doorlopend.
- * KiXs is er voor de leeftijdscategorieën van 8 tot 12 jaar en van 12 tot 15 jaar.
- * De intake vindt plaats in Gymzaal Carolinalaan Leidschendam.
- * Voor meer informatie:
 - bekijk onze website www.fysiotherapiebarel.nl/kinderfysiotherapie/kixs/,
 - mail kinder@fysiotherapiebarel.nl,
 - of bel 070 – 327 18 79.

* KiXs is een collegiale samenwerking met Fysio Capelle en Diëtistenpraktijk HRC.