



**Fysiotherapie
Barel-van Zee**

**Budo Sport
Rust**

**Bon Appétit
UW DIETIST**

KiXs

Leidschedam-Voorburg

Wat is KiXs

KiXs heeft als doel de fitheid en leefstijl van uw zoon/dochter te verbeteren met een intensief, multidisciplinair programma.

Voor de kinderen bestaat het programma uit begeleiding van de fysiotherapeut, beweeglessen (dansen of kickboxen) bij Budo Sport en individuele consulten bij de diëtist.

Doelgroep

KiXs is er voor jongens en meiden in de leeftijd van 8 tot 12 jaar met een te hoog gewicht en die het een uitdaging vinden om hun overgewicht aan te pakken!

Door te bewegen, gezonder te eten en het zelfvertrouwen te vergroten voelt uw zoon/dochter zich beter in zijn/haar vel!

Fysiotherapie Barel-van Zee

Fysiotherapeut Alette Barel-van Zee zal uw zoon/dochter in eerste instantie onderzoeken om te zien of uw kind voldoet aan de voorwaarden om goed te bewegen.

Daarna wordt bepaald welk oefenprogramma uw zoon/dochter krijgt om spiergroepen te versterken en coördinatie te verbeteren en hoe dit toegepast kan worden in de lessen bij Budo Sport Jan Rust. Alle oefeningen zullen met het verbeteren van het beweegpatroon te maken hebben waardoor uw zoon/dochter plezier beleefd aan het sporten zonder blessures!

Budo Sport Jan Rust

Onder begeleiding van Budo Sport zal uw zoon/dochter in een kleine groep worden uitgedaagd uiting te geven aan dat wat in hem/haar leeft, zijn/haar kracht en zelfvertrouwen te ontdekken, zijn/haar angsten te erkennen en overwinnen en deze te bespreken met anderen. Uw zoon/dochter zal 2 maal per week 60 minuten bewegen (kickboxen) onder leiding van Budo Sport.

Diëtistenpraktijk Bon Appétit

Diëtiste Nienke ten Hoor of collega zal u en uw zoon/dochter tijdens de individuele consulten begeleiden naar een gezond, volwaardig voedingspatroon. De consulten zullen eens per 3-4 weken plaatsvinden.

Vergoeding

De groepslessen en consulten bij de fysiotherapeut en diëtiste worden vergoed vanuit de basisverzekering van uw zoon/dochter. Een verwijfsbrief voor de diëtiste, fysiotherapeut is gewenst.

Voor de sportlessen bij Budo Sport betaalt u een eigen bijdrage van € 20 per maand. Gedeeltelijke vergoeding voor de sportlessen vanuit de Ooievaarspas is mogelijk.

Aanmelding

Fysiotherapie Barel- van Zee
070-3271879
praktijk@fysiotherapiebarel.nl

Locatie

Budo Sport Jan Rust
Gymzaal Leidschendam

Aanvang

Doorlopend bij voldoende aanmeldingen