

# TEENSBFIT

Een **sportief** gezondheidsprogramma voor jongeren van 12 tot 18 jaar!

## Doel van het programma

Met TeensBfit ligt de focus op het ontwikkelen van een gezonde leefstijl, het maken van bewuste en gezonde keuzes op het gebied van voeding, enthousiasmeren om meer te bewegen, jezelf leren stimuleren en motiveren en het leren kennen van anderen.

## Eén jaar deskundige begeleiding

- Kinderfysiotherapeuten (Fysiotherapie Ridderkerk)
- Cognitief gedragstherapeut (Praktijk Marleen)
- Diëtist (Voedingsadviesbureau de Winter)

Dit project wordt uitgevoerd in samenwerking met VET Gezond, Facet Ridderkerk en Centrum voor Jeugd en Gezin Ridderkerk.

## MEEDOEN?

Neem voor meer informatie of aanmelden contact op met **Fysiotherapie Ridderkerk** via Willeke: [wb@clomail.nl](mailto:wb@clomail.nl) of 0180 - 424 340.

