

Fit 5: Versie maart 2025



Fitness, Bootcamp en gezelligheid
Voor kinderen en jongeren t/m 16jaar

Wat is Fit 5?

Fit 5 is een combinatie van **fitness**, **bootcamp** en **gezelligheid**. Bij Fit 5 gaat het om algemene fitheid en veel plezier!

Samen met leeftijdsgenoten gezellig sporten in een veilige omgeving onder deskundige begeleiding.

Voor wie is Fit 5?

Voor kinderen en jongeren tussen ongeveer 10 en 18 jaar die lekker wil (beginnen met) sporten maar door lichamelijke of sociaal-emotionele eigenschappen dit niet bij een sportclub doen. We doen verschillende sporten zonder competitie of wedstrijd "druk".

Wie geeft Fit 5?

Fit 5 wordt gegeven door onze fysiotherapeuten **Bart Bouwman en Jasmijn Egers**. Zij hebben ervaring in begeleiding op verschillende gebieden van sport.

Kinderfysiotherapeut **Hannie Hendriks** is betrokken bij Fit 5.

Inhoud Fit 5

Het programma is gemaakt om plezier te beleven aan sport. Iedereen wordt op zijn/haar eigen niveau uitgedaagd in een gezellige en veilige omgeving. We trainen in onze oefenzaal, zonder dat er anderen bij aanwezig zijn.

Met mooi weer zullen we af en toe ook lekker buiten sporten.

De trainingen bestaan uit een mix van

- Spelvormen / sportvormen
- Uithoudingsvermogen / Gedoseerde kracht oefeningen
- Met ontspanning en plezier bewegen
- Vertrouwen opbouwen en vergroten

Hoe wordt de cursus aangeboden?

In een af te spreken periode worden er ,op dinsdag en woensdag, in wekelijkse lessen van 45 minuten gegeven. In de schoolvakanties in de gemeente Deventer zijn er geen lessen.

Aanmelden en kosten

Deelnemers kunnen zich op onze praktijk of telefonisch aanmelden voor Fit 5.

De kosten worden (individueel) toegelicht door de praktijk.

Voor meer informatie en de kosten kunt u contact opnemen met de praktijk:

T: 0570-657453

E: info@fysiotherapiedevijfhoek.nl

Adres:
Fysiotherapie de Vijfhoek
GZC Spikvoorde
M.C. Escherweg 4c
7425 RJ Deventer