

HeldhaftigFit - Bewegen en leefstijl voor kinderen



Vrijdag 28 november 2025 van 16:00 tot 17:00 uur

Over 2 uur



Fysiotherapie Dauwendaele

Buitenruststraat 227, Middelburg, Nederland



Terugkerende activiteit

Wekelijks op maandag en vrijdag tot en met 16 februari 2026

Heldhaftig Fit – Leefstijl op een heldhaftige manier

Bij Fysiotherapie Dauwendaele draait het om beweging, plezier en gezondheid — en dat geldt zeker voor Heldhaftig Fit. Dit vrolijke en laagdrempelige leefstijlprogramma is speciaal ontwikkeld voor kinderen van 6 tot 13 jaar én voor tieners van 13 tot 18 jaar, en wordt inmiddels ook in Middelburg aangeboden Fysio Dauwendaele

Voor kinderen (6–13 jaar):

In deze leuke en speelse setting ontdekken kinderen hoe ze gezonder kunnen leven, met aandacht voor beweging en lekker, gezond eten. Samen met een kinderfysiotherapeut of leefstijlcoach trainen ze op hun niveau, terwijl een diëtist helpt bij het vinden van een passend voedingspatroon. Het resultaat? Meer energie, fitter voelen én bewustwording van gezonde gewoonten Fysio Dauwendaele.

Voor tieners (13–18 jaar):

Dit programma richt zich op gedragsverandering en het behouden van een gezonde leefstijl. Tieners leren onder begeleiding van een multidisciplinair team—waaronder een kinderfysiotherapeut, diëtist, gedragsdeskundige en sportkundige—alles over voeding, beweging, slaap, ontspanning, stressmanagement én groepsdruk. In groepsverband (maximaal 8 deelnemers) wordt gewerkt met een werkmap en voorlichting, inclusief begeleiding bij ouders en kinderen Fysio Dauwendaele.

Duur & ondersteuning:

Het programma duurt in totaal twee jaar: een intensieve start met begeleiding in de eerste zes maanden, gevolgd door langdurige ondersteuning met regelmatige controles in het tweede jaar Fysio Dauwendaele.

Waarom Heldhaftig Fit zo waardevol is:

- Bewegen én leren: kinderen en tieners leren op een speelse, positieve manier over gezondheid.
- Persoonlijke en professionele begeleiding: een team van specialisten ondersteunt stap voor stap.
- Duurzame verandering: door langdurige begeleiding blijft gezond gedrag beklijven.
- Meer zelfvertrouwen én energie: deelnemers gaan zich fitter, sterker én zelfverzekerder voelen.

Het is dus niet zomaar een programma—Heldhaftig Fit is een uitnodiging aan jong én iets ouder om op een vrolijke en duurzame manier stapjes te zetten naar een gezondere levensstijl.

Voor wie

Kinderen, Jongeren

Waarover

Sport en bewegen, Onderwijs / educatie / voorlichting

Wat

Buurtactiviteit, Proeftraining



Ga voor meer informatie naar
middelburgontmoet.nl/agenda

Halbhartigkeit - Beweisen e

28-11-2025 / 16:00 - 17:00

Fysiotherapie Dauwendaele

HelldornFit - Bewegen e...

28-11-2025 / 16:00 - 17:00

Fysiotherapie Dauwendaele

HelldornFit - Bewegen e...

28-11-2025 / 16:00 - 17:00

Fysiotherapie Dauwendaele

HelldorffFit - Bewegen e...

28-11-2025 / 16:00 - 17:00

Fysiotherapie Dauwendaele

HelldornFit - Bewegen e...

28-11-2025 / 16:00 - 17:00

Fysiotherapie Dauwendaele

HeldhaftigFit - Bewegen e...

28-11-2025 / 16:00 - 17:00

Fysiotherapie Dauwendaele

Heilhaftig-It - Bewegen e...

28-11-2025 / 16:00 - 17:00

Fysiotherapie Davenport

Herstellung - Bewegung...

[illegible]

HelldorffFit - Bewegen e...

28-11-2025 / 16:00 - 17:00

Fysiotherapie Dauwendaele

HeldhaftigFit - Bewegen e...

28-11-2025 / 16:00 - 17:00

Fysiotherapie Dauwendaele

HeldhaftigFit - Bewegen e...

28-11-2025 / 16:00 - 17:00

Fysiotherapie Dauwendaele

HeldhaftigFit - Bewegen e...

28-11-2025 / 16:00 - 17:00

Eysintheranie Daalwendaele