

HeusFit & in Balanz!

Op een leuke en positieve manier aan de slag!
HeusFit & in Balanz! is een programma om samen aan een gezonde leefstijl te werken. Als gezin en als groep ga je ontdekken hoe je met kleine veranderingen een groot verschil kunt maken. Doen jullie mee?





Aan de slag met **HeusFit & in Balanz!**

Onder begeleiding van een kinderfysiotherapeut, diëtist, buurtsportcoach, systeemtherapeut en leefstijlcoach, gaan we jullie als gezin helpen naar een gezonde leefstijl. Kinderen ervaren het plezier in bewegen, werken aan meer zelfvertrouwen en het gezin wordt bewust gemaakt van het belang van juiste eet- en bewegsgewoontes.

Voor wie?

Kinderen in de basisschool leeftijd en hun ouders/ verzorgers, binnen de gemeente Heusden.

Meld je aan!

Voor een vrijblijvend gesprek met de leefstijlcoach

Merne Muskens,
m.muskens@fysiodrunen.nl
• 06-5872 6274.



TOPfit

Even voorstellen:

Ik ben Merne

Muskens, Leefstijlcoach van gemeente Heusden, werkzaam op locatie GCD en 't Station. In het programma ben ik jullie aanspreekpunt en verbinder tussen de verschillende disciplines. Kom je ergens niet helemaal uit? Stel gerust je vraag zodat we samen kunnen zoeken naar een oplossing! Als leefstijlcoach ga ik samen met jou en je ouders kijken hoe we voldoende kunnen bewegen en gezonder kunnen eten op een leuke manier. Lijkt je dat wat?

