

GEEF JE KIND EEN SUPERSTART

Voed ik mijn kind gezond op?
Welke voeding is goed voor mijn kind?
Kan ik meer bewegen met mijn kind?



GEEF JE KIND EEN SUPERSTART is een cursus voor kinderen van 0-4 jaar en hun ouders uit de gemeente Medemblik. Op een speelse manier krijg je informatie over voeding, bewegen en gezond opvoeden. Daarnaast biedt deze cursus jou en je kind veel beweegplezier! De cursus bestaat uit 13 bijeenkomsten, verdeeld over 12 weken.

KOSTEN

Deze cursus wordt mogelijk gemaakt door subsidie vanuit de gemeente Medemblik. Hierdoor kunnen wij de cursus voor € 10 aanbieden. Als je bij minimaal 10 bijeenkomsten aanwezig bent geweest, krijg je na de cursus 2 zwemkaartjes cadeau.

AANMELDEN

Deelnemen? Wees er snel bij want **vol=vol!**
Meld je aan via onze website
www.teamsportservice.nl/westfriesland
en klik op **Jeugd sportpas & Superstart**

'Een gezonde start'

2 bijeenkomsten, diëtistenteam Spring, gezond (op)voeden.

Leer over gezonde voeding voor jou en je kind én hoe positief opvoeden bijdraagt aan een gezonde leefstijl.

Beweegkriebels

2 bijeenkomsten door Team Sportservice

Leer van alles over bewegen voor jonge kinderen en waarom dit belangrijk is. Je krijgt veel praktische tips en voorbeelden om thuis samen met je kind te bewegen.

Sportkennismakingslessen

9 lessen, samen met je kind

- 3 x Nijntje Beweegdiploma, gymvereniging O.S.S. (vanaf 2 jaar)*
- 3 x Ouder-kind dans, Dazzling Dansstudios*
- 3 x Ouder-kind zwemmen, Zwemschool Ed van Rozelaar*



GEEF JE KIND EEN SUPERSTART

Als je bij minimaal 10 bijeenkomsten
aanwezig bent geweest, krijg je na de cursus
2 zwemkaartjes cadeau



Overzicht bijeenkomsten

Een gezonde start 2x

De toneelzaal in sporthal De Muiter
Admiraliteitsweg 2, Medemblik
Ma 29 oktober 19.30-21.00 uur
Do 13 december 19.30-21.00 uur

Beweegkriebels 2x

De toneelzaal in sporthal De Muiter
Admiraliteitsweg 2, Medemblik
Di 27 november 20.00-21.30 uur
Ma 3 december 20.00-21.30 uur

Nijntje beweegdiploma 3x (vanaf 2 jaar)

De achterste zaal in sporthal De Muiter
Admiraliteitsweg 2, Medemblik
Ma 24 september
Ma 1 oktober
Ma 9 oktober
16.00-16.45 uur

Ouder-kind dans 2x

Boven in de zaal van sporthal De Muiter
Admiraliteitsweg 2, Medemblik
Wo 7 november
Wo 14 november
Wo 21 november
11.30-12.00 uur moeder en baby dans 0-2 jaar
12.05-12.35 uur peuterswing 2 en 3 jaar
12.45-13.30 uur Kids dance 4 jaar

Ouder-kind zwemmen 3x

Zwembad Zuiderzee
Oosterdijk 1, Medemblik
Di 2 oktober
Di 9 oktober
Di 16 oktober
09.00-09.20 uur van kinderen 0 tot 1½ jaar
09.20-09.50 uur van kinderen 1½ tot 3 jaar
09.50-10.30 uur van kinderen 3 tot 4 jaar

