



## Programma Club Fit 4

### Deel I. Intensief leerprogramma

Projectweek	In de sporthal/gymzaal	In de nabijgelegen ruimte
Week 1	<i>Intakegesprek</i>	
Week 2	Les 1 Bewegen	
Week 3	Les 2 Drinken	Ouderbijeenkomst 1 Drinken
Week 4	Les 3 Afspraken maken	
Week 5	Les 4 Ontbijt	Ouderbijeenkomst 2 Ontbijt
Week 6	<i>Les 5 Ouder-kind bijeenkomst - Samen spelen en bewegen</i>	
Week 7	Les 6 Groente en fruit	Ouderbijeenkomst 3 Groente en fruit
Week 8	Les 7 Wat is zelfvertrouwen?	
Week 9	Les 8 Tv, telefoon, tablet en slapen	Ouderbijeenkomst 4 Tv, telefoon, tablet en slapen
Week 10	Les 9 Gratis bewegen	
Week 11	<i>Les 10 Ouder-kind bijeenkomst - Samen spelen en bewegen</i>	
Week 12 en 13	Les 11 en 12 Zelf lesgeven	
Week 14 t/m 19	Sportles 1 t/m 4 Sporten bij de sportvereniging	
Week 20	<i>Les 13 Ouder-kind bijeenkomst Belonen</i>	
Week 20 t/m nu	Wekelijks zelfstandig structureel sporten bij vereniging	
Week 22	<i>Les 14 Ouder-kind bijeenkomst Supermarkt (is locatie)</i>	
Week 24	Les 15 Ouder-kind bijeenkomst Bootcamp - Tussengesprekken + meten en wegen	

*Schuingedrukte lessen zijn gezamenlijke ouder-kind bijeenkomsten.*



## Deel 2. Overzicht vervolprogramma

Alle terugkombijeenkomsten zijn gezamenlijk voor ouder en kind.

Planning	In de sporthal/gymzaal	In een nabijgelegen ruimte	Op andere locatie in de wijk
+/- 8 maanden	Terugkombijeenkomst 1 De Beweegdate		
+/- 10 maanden		Terugkombijeenkomst 2 De keuken in Locatie: in een plaatselijke keuken	
+/- 12 maanden	Terugkombijeenkomst 3 Thuis bewegen	Metten en wegen	
+/- 15 maanden	Terugkombijeenkomst 4 Slapen		
+/- 18 maanden	Terugkombijeenkomst 5 Bootcamp	Metten en wegen	
+/- 21 maanden			Terugkombijeenkomst 6 Bewegen in de buitenlucht Locatie: een speeltuin in de wijk
+/- 24 maanden		Eindgesprekken + Metten en wegen	Terugkombijeenkomst 7 Beloningsdag Locatie: nader te bepalen