

# Kids Gym Actief

**Fysiotherapie  
Cuijk Centrum**  
Daniëlle Busch

**Cuijk**



## **Programma voor kinderen met overgewicht**

Steeds vaker wordt er overgewicht geconstateerd bij kinderen. Ook de gevolgen van overgewicht worden meer en meer duidelijk zoals suikerziekte op jonge leeftijd. Maar ook de botten en spieren worden teveel belast. Hierdoor is er al vroeg kans op bijv. slijtage van de gewrichten. Kinderen met overgewicht bewegen vaak niet gemakkelijk en daardoor is aansluiting bij een sportclub moeilijker. Op zowel fysiek als mentaal en sociaal gebied ondervinden de kinderen hinder van overgewicht.

**Fysiotherapie Cuijk Centrum**

St. Annastraat 1 5431 BE Cuijk

W: [fysiotherapiecuijk.nl](http://fysiotherapiecuijk.nl) / [pmc-cuijk.nl](http://pmc-cuijk.nl)

M: [info@fysiotherapiecuijk.nl](mailto:info@fysiotherapiecuijk.nl)

T: 0485 - 313 205

## Kids Gym Actief: programma voor kinderen met overgewicht

Het multidisciplinaire programma Kids Gym Actief is opgezet voor kinderen tussen de 4 en 12 jaar met (dreigend) overgewicht.

Kids Gym Actief heeft als doel om bij deze groep kinderen een lange termijn gedragsverandering te bereiken voor zowel het eet- als het beweeggedrag. Hierbij speelt de ouder/verzorger als rolmodel een belangrijke rol. Kids Gym Actief is niet alleen gericht op het stabiliseren of verminderen van het gewicht, maar vooral op gedragsverandering: gezonder eten, meer bewegen en het vergroten van het zelfvertrouwen van uw kind.

Elk kind krijgt een programma dat afgestemd is op de problemen en mogelijkheden van het kind. Daarbij wordt gewerkt met haalbare doelen welke vooraf in de intake zijn besproken.

Er wordt in het programma gewerkt met meerdere disciplines:

### De (sport-/kinder-) fysiotherapeut

Begeleidt de beweglessen en bespreekt het beweeggedrag. De kinderen trainen één keer per week. Een training duurt één uur en bestaat uit intensieve

cardiotraining om calorieën te verbranden en de conditie te verbeteren, krachttraining om meer spierweefsel op te bouwen en diverse spelvormen, waarbij het plezier in bewegen voorop staat.

### De diëtiste

Bespreekt de voedingsadviezen en geeft leefstijladviezen. Tijdens deze gesprekken wordt o.a. aandacht besteedt aan praktische informatie zoals gezonde tussendoortjes, verjaardagen en visites, bereiding van de warme maaltijd en verantwoord snoepen. Ook valkuilen en moeilijke momenten tijdens het aanleren van gezonde voedingsgewoonten worden besproken.

### De kindercoach

Bespreekt de rol van het kind in het gezin en de rol van u als ouder/verzorger. Het is belangrijk de leefregels en adviezen die gegeven worden ook in de thuissituatie toe te passen. Het kind krijgt inzicht in eigen kwaliteiten en kracht en hoe deze ingezet kunnen worden om doelen te bereiken. Voor de ouder/verzorger komt er inzicht in de patronen binnen het gezin en worden handvatten aangereikt wanneer nodig.



Sportfysiotherapeute



Kinderfysiotherapeute



Diëtiste



Kindercoach