

# FitforKids Hele Danmarks sundhedsprogram til børn og familier FitforKids

## Kære Familie

### Velkommen til hele Danmarks sundhedsprogram til børn og familier!

FitforKids er en frivillig forening, der tilbyder gratis fritidstilbud og sundhedsforløb til børn mellem 7-15 år og deres familier i hele Danmark.

Programmet er testet af Rigshospitalet og undersøgelserne viste, at børn der går til FitforKids taber sig, får bedre kondi, mindre fedt om maven og bliver gladere for livet og sig selv!



FitforKids er støttet af bl.a. Kronprins Frederik og Kronprinsesse Marys Fond.

## FitforKids Program

FitforKids tilbyder nu børn og familier i Ølstykke at komme gratis på FitforKids hold.

Programmet består af træning, coaching, motivationsprogram og sociale events og små præmier til børnene. Der er også mulighed for at få kostvejledning, hvis I ikke allerede får det gennem kommunen.



Jeres barn skal træne tirsdage kl. 17:00-18:00 i fælleslokalet på Søhøjskolen, Hampelandvej 7, 3650 Ølstykke. Hver lørdag kl. 10:00-11:30 er der træning for både barn og forældre (søskende er også velkomne) i samlingsalen på Maglehøjskolen, Skelbækvej 8A, 3650 Ølstykke.

FitforKids er en enestående mulighed for nye venskaber, en sundere livsstil, et vægttab, en bedre kondition, positive træningsoplevelser og meget mere energi!

## Det får jeres familie:

- 2 x ugentlig træning
- Kostvejledning
- Personlig kostplan (tilpasset jeres madkultur!)
- Online Platform
- Forældre-coaching
- Sociale events og sommerlejr for hele familien

## Fordele ved FitforKids:

- FitforKids er sjovt og giver dig ny styrke og masser af nye venner!
- FitforKids er et effektivt vægttabsprogram, der har dokumentation for effekten!
- FitforKids er helt gratis!
- FitforKids er åbent for hele familien—også søskende!
- Træningen er både for børn og forældre og foregår tæt på hjemmet!

## Til forældrene:

FitforKids er en frivillig non-profit forening stiftet i 2007 med det formål at forbedre sundheden hos børn og unge.

FitforKids' programmet har hjulpet mere end 5000 børn og deres familier til flotte vægttab, bedre kondi, til en ny sund livsstil og meget mere energi!

## Teamet bag:

FitforKids er et unikt danskudviklet program skabt af FitforKids i tæt samarbejde med ernæringseksperter, fitnessinstruktører, læger, psykologer og pædagoger.



## Tilmelding:

Tilmeld din familie på [www.fitforkids.dk/tilmelding](http://www.fitforkids.dk/tilmelding), ved at sende en e-mail til [info@fitforkids.dk](mailto:info@fitforkids.dk) eller ringe på tlf. 70 70 29 20!

# FitforKids



Ring eller mail, hvis du har spørgsmål?

FitforKids  
Bygmestervej 10, 1. sal  
2400 København NV  
Telefon: 70 70 29 20  
Mail: [info@fitforkids.dk](mailto:info@fitforkids.dk)

# FitforKids

## Ølstykke-Stenløse



2022/23

**I-POWER**  
My Life