



## Cursus B-Fit coach

Neem nu deel en draag binnen uw gemeente op een praktische en effectieve manier bij aan de gezondheid van kinderen op en rond scholen.

### Na regionaal succes nu landelijk beschikbaar!

- B-Fit is door TNO als effectief bewezen in de strijd tegen overgewicht
- B-Fit is onder andere uitvoerbaar door combinatiefunctionarissen
- B-Fit zorgt voor een gezonde school en gemeente
- B-Fit is al op meer dan 50 Gelderse scholen succesvol ingezet
- De cursus biedt een uitgebreid pakket aan lesmaterialen en -ideeën

### B-Fit

Vanwege het succes van het programma B-Fit heeft de Gelderse Sport Federatie (GSF) de cursus B-Fit coach ontwikkeld. Cursisten leren van ervaringsdeskundigen het concept van het succesvolle B-Fit programma aan.

B-Fit laat kinderen, ouders én docenten op een unieke manier kennismaken met gezond leven, bewegen en voeding. Met een unieke aanpak wordt zo getracht overgewicht bij kinderen terug te dringen. Uit recent onderzoek van TNO blijkt dat overgewicht en obesitas bij kinderen die deelnemen aan het project teruggedrongen wordt. Dit is tegen de landelijke trend in.

In de laatste decennia is het aantal kinderen dat overgewicht heeft verdubbeld. Eén op de zes Nederlandse kinderen is te dik en deze stijgende tendens blijft bestaan. Met het opleiden van extra B-Fit coaches die het B-Fit programma uitvoeren, zet de GSF zich landelijk in tegen overgewicht.





## Anderen over B-Fit

*"We zijn in 2008 gestart met het project B-Fit op scholen in Ede en Barneveld. Een jaar later zijn daar scholen in Wageningen en Nijkerk bijgekomen. Ouders en leerkrachten doen enthousiast mee en het heeft effect; er is meer aandacht voor gezondheid en bewegen. Op twee scholen hebben we dat gemeten en het bleek dat meer kinderen wandelend of fietsend naar school gingen. Een mooi resultaat."*

### Gertjan Jongkind

Projecteider regionale aanpak overgewicht, Ede

*"We merken met name aan het buitenspelen dat de aanpak effect heeft. Kinderen gaan uit zichzelf naar buiten om spelletjes te doen en dat is voor onze doelgroep denk ik best bijzonder."*

### Johan de Jonge

directeur De Wingerd (school voor SO en VSO aan ZMLK), Nunspeet

*"B-Fit is naast effectief ook gewoon erg leuk om mee bezig te zijn. Ik ben dan ook blij dat de cursus start. Hierdoor kunnen nog meer Nederlandse kinderen kennismaken met het B-Fit programma."*

### Bart van Gastel

B-Fit consulent

## Voor wie?

De cursus is voor professionals die de mogelijkheid hebben wekelijks een basisschool te begeleiden en te ondersteunen bij het opzetten en uitvoeren van het B-Fit programma.

### BIJVOORBEELD:

- Combinatiefunctionarissen
- Sportconsulenten
- Vakleerkrachten bewegingsonderwijs

HBO werk- en denkniveau of minimaal vijf jaar relevante werkervaring op MBO-niveau en affiniteit met sport, bewegen, onderwijs en gezondheid is een vereiste.

## Inhoud cursus

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van een dagdeel. In elk dagdeel staan verschillende voedings- en beweeginterventies van B-Fit centraal.

### BIJVOORBEELD:

- Ouderworkshops
- Gezondheidsbeleid
- Opknappen van schoolpleinen
- Bewegen tijdens de pauze
- Lespakket(ten) over gezonde voeding en bewegen

Daarnaast krijgen deelnemers tools en handvatten om B-Fit succesvol in te bedden binnen lokaal schoolbeleid.

## Kosten

De kosten voor de cursus en cursusmateriaal bedragen €1600,- exclusief btw (tenzij de onderwijsvrijstelling van toepassing is) per deelnemer. Na het succesvol volgen van de cursus ontvangen de deelnemers een certificaat en krijgen toegang tot de speciale B-Fit portal, boordevol bruikbare informatie.

## Locatie

De locatie wordt afhankelijk van de deelnemers bepaald. Het verzorgen van de cursus op locatie (bijvoorbeeld uw school, of binnen de gemeente) is mogelijk.

## Meer informatie

Aanmelden voor de cursus kan vanaf nu via [www.cursusb-fit.nl](http://www.cursusb-fit.nl).

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Ilse Thijssen, via [ilse.thijssen@gelderland-sport.nl](mailto:ilse.thijssen@gelderland-sport.nl) of 026 - 35 40 379.



### Gelderse Sport Federatie

adres Turfstraat 1 • Postbus 60066 • 6800 JB Arnhem  
telefoon 026 - 35 40 399 • fax 026 - 35 40 398  
e-mail [info@gelderland-sport.nl](mailto:info@gelderland-sport.nl) • [www.gelderland-sport.nl](http://www.gelderland-sport.nl)

B-Fit is mede mogelijk gemaakt door:



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

