

EN VERDER



BEWEGEN MET PLEZIER: FITKIDS

Bewegen is gezond en leuk, maar de gymles op school is niet voor iedereen een pretje. Wie heeft ze niet regelmatig in de klas, de leerlingen die moeite hebben om mee te komen in de les. Vaak zijn het de kinderen met een chronische ziekte, overgewicht of een beperking die moeite hebben met bewegen. Speciaal voor deze kinderen is FITKIDS ontwikkeld. Een fitness- en oefenproject waar ze onder professionele begeleiding kunnen trainen en bewegen. In een gewoon sportcentrum waar ook sporters zonder beperking trainen. En het belangrijkste: plezier en ontspanning staan voorop. Door: Marjolein Bolhuis

GOEDE SFEER

Jennifer Huijts is zestien jaar. Ze traint bij FITKIDS omdat ze last heeft van overgewicht en ze ziet ook niet helemaal goed. Op haar achtste is ze geopereerd aan een hersentumor waarbij bij haar hele hypofyse werd weggehaald. Sindsdien heeft ze last van eetstoornissen en een stofwisselings-

ziekte waardoor haar verbranding op een laag pitje werkt. Voordat Jennifer bij FITKIDS kwam, trainde ze in een fitnesscentrum tussen voornamelijk oudere mensen. Ze vond het daar helemaal niet leuk en ze deed dan ook nauwelijks haar best. Maar sinds Jennifer bij FITKIDS traint, zet ze zich veel beter in. Ze doet het met plezier waardoor ze het gemakkelijker vol kan houden. Volgens Jennifer is het veel leuker om te sporten met kinderen van je eigen leeftijd en de intensieve be-

Jennifer aan het trainen



FOTO: PAULETTE MOSTART



geleiding van de fysiotherapeuten vindt ze erg stimulerend. Haar gewicht is nu beter onder controle en haar conditie gaat met sprongen vooruit. Kortom, Jennifer voelt zich stukken beter.

STIMULERENDE OMGEVING

Op iedere school lopen er kinderen rond zoals Jennifer. Ze hebben een chronische ziekte, overgewicht of een beperking. Sporten of fitnessen is voor hen niet zo vanzelfsprekend. Op school kunnen ze niet goed meekomen met de gymles en bij de meeste sportclubs kunnen ze niet terecht omdat ze speciale begeleiding nodig hebben. Ze kunnen wel terecht in een revalidatiecentrum maar de meeste kinderen vinden dat vervelend. Ze hebben er vaak negatieve herinneringen aan. Omdat er een grote behoefte was aan een prettige en stimulerende



FOTO: PAULETTE MOSTART

Fitness op maat

omgeving heeft de stichting Artsen voor Kinderen, samen met het Sport Medisch Centrum Amsterdam, vier jaar geleden FITKIDS opgericht. Een speciaal fitness- en oefenproject waar deze kinderen, onder professionele begeleiding, kunnen trainen en bewegen in een sportieve en stimulerende omgeving (sportcentrum) tussen andere sporters.

FITNESS OP MAAT

Nu vier jaar later is het initiatief FITKIDS uitgegroeid van één oefencentrum in Amsterdam, tot een succesvolle stichting met meer dan 75 vestigingen door heel Nederland. Duizenden kinderen zoals Jennifer, hebben hun weg gevonden naar FITKIDS en volgen iedere week met veel plezier hun trainingsprogramma. Bij FITKIDS staat het kind centraal. Het trainings-

programma wordt op maat samengesteld en er wordt zowel individueel als in groepsverband getraind. De lessen worden gegeven door een kinderfysiotherapeut, vaak samen met iemand van de ALO of Cios. Het doel is om de kinderen weerbaarder te maken en hun zelfredzaamheid te vergroten, maar zoals al eerder gezegd, plezier en ontspanning staan voorop.

NIEUWE LIFESTYLE

Iedere les wordt gestart met een gezamenlijke warming-up, waarna een individueel programma volgt. De les wordt afgesloten met een gezamenlijke cooling-down. In het programma wordt gewerkt aan het stimuleren en ontwikkelen van het zelfvertrouwen en de zelfstandigheid van de kinderen, zowel fysiek als mentaal. FITKIDS wil de kinderen een nieuwe Lifestyle aanleren, waarbij veel bewegen vanzelfsprekend is en vooral ook heel leuk. De meeste kinderen trainen een half jaar tot een jaar bij FITKIDS. Daarna worden ze aangemoedigd om zich aan te melden bij een (eventueel aangepaste) sportclub.

VOOR WIE IS FITKIDS?

Voor alle kinderen van 6 tot 18 jaar die een chronische ziekte of een beperking hebben, zoals astma, Cystic Fibrosis, diabetes, reuma, aandoeningen van het zenuwgestel, het Syndroom van Down of aangeboren hartafwijkingen. Maar ook kinderen



FOTO: PAULETTE MOSTART

Fitness op maat

in een rolstoel of kinderen met een ernstige vorm van overgewicht zijn welkom. De kinderen worden meestal doorverwezen door een kinderarts, huisarts of kinderfysiotherapeut.

WAAR ZIT FITKIDS?

Er zijn meer dan 75 FITKIDS-centra verspreid over heel Nederland, van Groningen tot Maastricht en van Middelburg tot Hengelo. Een overzicht van alle centra is te vinden op www.fitkids.nu of onder www.artsenvoorkinderen.nl.

Correspondentie: marjolein.bolhuis@wanadoo.nl