

# GOAL!

GEZONDE  
ONTWIKKELING  
ACTIEVE  
LEEFSTIJL

**BASISSCHOOL  
LEERLINGEN UIT  
GROEP 4 T/M 8**

START:

**12-09  
2022**

Het leefstijlprogramma  
GOAL! is onderdeel van  
JOGG Zwartewaterland



[www.samenzwartewaterland.nl/goal](http://www.samenzwartewaterland.nl/goal)

# GOAL!

GEZONDE  
ONTWIKKELING  
ACTIEVE  
LEEFSTIJL

## Dit is wat we gaan doen:

- Je gaat je conditie opbouwen.  
Daarvoor maken we samen met jou en je ouders een plan, een **GOAL!**
- We proberen verschillende sporten uit om te kijken welke sport bij jou past.
- Jij en je ouders leren welk eten jou gezond en fit houdt. Zo werken we in kleine stapjes aan jouw gezondheid.

We helpen jou en je ouders de veranderingen vol te houden. Daarvoor geven we jullie handige tips.

Tussendoor en aan het eind kijken we mee hoe het gaat.

GOAL! wordt  
georganiseerd in  
samenwerking met:



Buurtsportcoach  
Zwartewaterland



## Meld je aan!

- Zit jij in groep 4, 5, 6, 7 of 8? Wil je fit worden, gezond eten en meer bewegen? **Meld je aan!**

DUUR  
KOSTEN  
LOCATIE  
CONTACT

Het hele schooljaar  
50 euro eigen bijdrage ouder  
Hasselt en Genemuiden  
jogg@zwartewaterland.nl - 06 44 47 45 00  
www.samenzwartewaterland.nl/joggzwartewaterland

MEER INFO & **AANMELDEN**

[www.samenzwartewaterland.nl/goal](http://www.samenzwartewaterland.nl/goal)

DE DIETISTEN.COM  
GEZONDHEID - VOEDING - LEEFSTIJL

