

Fitkids is een fitness- en oefenprogramma opgezet door Stichting Fitkids voor kinderen van zes tot achttien jaar met een **chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening**. De kinderen trainen en bewegen onder professionele begeleiding van een (kinder)fysiotherapeut.

Aan Fitkids doen bijvoorbeeld kinderen met astma, cystic fibrosis, downsyndroom, diabetes, reuma, autisme, aangeboren hartafwijkingen of een motorisch achterstand mee.

Fitkids wordt op **meer dan 150 locaties** in Nederland gegeven.



In Fitkids ontdekken de kinderen weer het plezier in bewegen. Een belangrijk doel is het verbeteren van de **fysieke en mentale conditie**.

In een Fitkids-uur wordt er zowel individueel op fitnessapparatuur, als in groepsverband getraind. In groepsverband worden allerlei soorten sport en spel gedaan. Het **sociale element** is een onlosmakelijk deel van Fitkids.

Fitkids is een dynamisch project; kinderen blijven een half jaar tot maximaal een jaar in Fitkids. Het uiteindelijke doel van Fitkids is de **doorstroom naar een sport of activiteit**.

Recent onderzoek¹ heeft aangetoond dat Fitkids gezond is voor kinderen met een **chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening**. De resultaten laten zien dat zowel de **fysieke als de mentale fitheid verbetert**.

¹ Kotte E.M.W. et al. Effects of the Fitkids exercise therapy program on health-related fitness, walking capacity, and health-related quality of life. Phys Ther. 2014;94:1306-1318.

Stichting Fitkids wil de komende jaren verder uitbreiden. Zodat Fitkids voor ieder kind met een **chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening** in Nederland bereikbaar is.



Gewoon leren sporten voor bijzondere kinderen



www.fitkids.nl

Hét fitness- en oefen-
programma voor kinderen
met een chronische ziekte,
beperking of langdurige
aandoening.

Op meer dan 150 locaties
in Nederland.