

# Activiteiten overzicht Lekker fit! maand 2016

Voor alle kinderen in Kruiskamp Koppel en hun ouders en oma's/opa's.



**Meivakantie**  
25 april-6 mei

Kom en doe mee met de leuke, sportieve en gezonde activiteiten

**Ma 25 april Happyrun 15.00-16.00 uur Vlinderpark**

Een hardloopwedstrijd voor kinderen uit groep 3-8 en hun ouders of opa's en oma's.  
De run staat in het teken van natuur en groen!

**Ma 2 Mei Brunch en BMX-en 12.00-15.00 uur Buitenkast Van Galenstraat**

Een gezonde en lekkere brunch voor moeders en kinderen van 12.00-13.00 uur .  
Daarna voor de kinderen crossen op een BMX-fiets op een echt parcours tot 15.00 uur.  
Voor crossfietsen en helmen wordt gezorgd.

**Di 3 mei Brunch en Bootcamp 12.00-14.00 uur Buitenkast Magelhaenstraat**

Eerst lekker en gezond brunchen voor moeders en kinderen van 12.00-13.00 uur.  
Daarna Bootcamp. Kom ook!

**Woe 4 mei Brunch, Fittest en Beweegrondje 12.00-15.30 uur Buitenkast Meridiaan**

Start met een gezellige en gezonde brunch met daarna een fittest.  
Vervolgens vanaf 14.00 uur een beweegrondje langs de speelplaatsen in de buurt met allerlei leuke activiteiten voor kinderen onderweg.



# Activiteiten overzicht Lekker fit! maand 2016

Voor alle kinderen in Kruis Kamp Koppel en hun ouders en oma's/opa's.



## Week 1 9-13 mei

De Lekker fit! maand gaat officieel van start. Doe ook mee!

### Ma 09 mei Ludieke opening Lekker fit! maand 9.30-10.30 uur Vlindervallei

Opening van de Lekker fit! maand op de Vlindervallei door een speciale gast op een smoothiefiets.

### Woe 11 mei Theatervoorstelling 09.00-10.30 uur Michaelschool

Een theatervoorstelling over voeding, bewegen en opvoeden voor ouders van kinderen van 2-12 jaar.

### Woe 11 mei Koken met Prinses Heerlijk 14.30-16.30 uur Basisschool De Parel

Hou je van koken? Doe dan mee. Voor max. 10 kinderen uit groep 7/8 en hun ouders. Geef je op via [info@prinsesheerlijk.nl](mailto:info@prinsesheerlijk.nl)

### Woe 18 mei Voorleeskwartiertje voor peuters/kleuters 14.30-14.45 uur Bibliotheek Vlindervallei

Ben je ook zo dol op verhalen? Kom luisteren naar Kasthury.

### Woe 11 mei Sportinstuif 15.30-16.30 uur Vlinderpark

Kom ook sporten en ontdek welke sport jij leuk vindt. Voor kinderen uit groep 1-8.

### Do 12 mei Café Mama met als thema Natuur beleven 09.30-11.00 uur Speeltuin Kruis Kampkwartier

Samen met je kind van 0-4 jaar de natuur ontdekken via liedjes, spelletjes en beleving.

## Week 2 16-20 mei

Deze week diverse sportieve activiteiten en informatie over gezonde voeding.

### Ma 16 mei Workshop Kickboksen 14.30 -15.30 uur Sportzaal Vlindervallei

Kickboksen, echt heel stoer! Altijd al willen proberen? Kom meedoen! Voor kinderen uit groep 3/4.

### Di 17 mei Gezond eten in de Ramadan 19.30 -21.30 uur Buurthuis Kamer Koppel, Noorderkroon

Thema avond voor vrouwen over gezond eten

### Woe 18 mei Voorleeskwartiertje voor peuters/kleuters 14.30-14.45 uur Bibliotheek Vlindervallei

Ben je ook zo dol op verhalen? Kom luisteren naar Kasthury.

### Woe 18 mei Hardlooptclinic 16.00-17.00 uur Vlinderpark

Hoe leer je echt goed hardlopen. Voor kinderen uit groep 3-8.

### Woe 18 mei Koken met Prinses Heerlijk 14.30-16.30 uur De Witte Vlinder

Hou je van koken? Doe dan mee. Voor kinderen uit groep 5/6 en hun ouders. Geef je snel op via [info@prinsesheerlijk.nl](mailto:info@prinsesheerlijk.nl) er kunnen max. 10 kinderen meedoen.

### Do 19 mei Samenspel 16.00-17.00 uur Vlindervallei

Keuze uit spelletjes, sport, creatief (rap) en natuurbeleving.

Naast alle bovenstaande activiteiten wordt deze maand aandacht besteed aan bewegen en gezonde voeding op de scholen middels de Lekker fit! lesmethode. Daarnaast staat het onderwerp centraal op de voorschool en de BSO.

De lekker fit maand is een samenwerking tussen ABC, Welzin, SRO en B.Slim.

Volg ons ook op: [www.facebook.com/bslimamersfoort](https://www.facebook.com/bslimamersfoort) en kijk op [www.abckruiskampkoppel.nl](http://www.abckruiskampkoppel.nl)

# Activiteiten overzicht Lekker fit! maand 2016

Voor alle kinderen in Kruiskamp Koppel en hun ouders en oma's/opa's.



**Week 3**  
23-27 mei

Nog twee weken de kans om mee te doen met de activiteiten van de Lekker fit! maand

## Ma 23 mei Workshop Kickboksen

14.30 -15.30 uur Sportzaal Vlindervallei

Kickboksen, echt heel stoer! Altijd al willen proberen? Kom meedoen! Voor kinderen uit groep 5/6.

## Di 24 mei Theetafel en informatie over gezonde voeding

12.00-13.30 uur Buurthuiskamer Vasco da Gamastraat

Themabijeenkomst voor ouders van pubers over gezonde voeding.

## Woe 25 mei Voorleeskwartiertje

14.30-14.45 uur Bibliotheek Vlindervallei

Ben je ook zo dol op verhalen? Kom dan met je ouders of opa of oma naar het voorleeskwartiertje in de bieb!

## Woe 25 mei Koken met Prinses Heerlijk

14.30-16.30 uur Basisschool De Parel

Hou je van koken? Doe dan mee. Het is voor kinderen van en hun ouders uit groep 5/6. Geef je snel op via [info@prinsesheerlijk.nl](mailto:info@prinsesheerlijk.nl) er kunnen max. 10 kinderen meedoen.

## Woe 25 mei Sport en Spel toernooi

15.30-16.30 uur Vlinderpark

Kom ook sporten en ontdek welke sport jij leuk vindt. Voor kinderen uit groep 1t/m 8.

De lekker fit maand is een samenwerking tussen ABC, Welzin, SRO en B.Slim.

Volg ons ook op: [www.facebook.com/bslimamersfoort](https://www.facebook.com/bslimamersfoort) en kijk op [www.abckruiskampkoppel.nl](http://www.abckruiskampkoppel.nl)

**Week 4**  
30 mei-  
5 juni

Tijdens deze laatste week kun je nog volop meedoen met de sportieve en activiteiten.

## Ma 30 mei Workshop Kickboksen

14.30 -15.30 uur Sportzaal Vlindervallei

Kickboksen, echt heel stoer! Altijd al willen proberen? Kom meedoen! Voor kinderen uit groep 7/8.

## Woe 1 juni Gezond eten in de Ramadan

12.00-13.30 uur Buitenkast Van Galenstraat

Themamiddag voor vrouwen over gezond eten

## Woe 1 juni Koken met Prinses Heerlijk

14.30-16.30 uur Kruiskamp Onderneemt Van Galenstraat 30

Hou je van koken? Doe dan mee. Het is voor kinderen en hun ouders uit groep 7/8. Geef je snel op via [info@prinsesheerlijk.nl](mailto:info@prinsesheerlijk.nl) er kunnen max. 10 kinderen meedoen.

## Woe 1 juni Voorleeskwartiertje voor peuters/kleuters

14.30-14.45 uur Bibliotheek Vlindervallei

Ben je ook zo dol op verhalen? Kom met je ouders luisteren naar Kasthury.

## Woe 1 juni Bootcamp voor kinderen

15.30-16.30 uur Buitenkast Koppel

Fanatiek buiten sporten. Kom jij je uitleven tijdens de bootcamp?

## Vrij 3 juni Afsluiting Lekker fit! maand

13.00-14.15 uur Michaelschool

Lekker dansen op de muziek van DJ Melvin tijdens de afsluiting van de Lekker fit! maand.