

A group of five children are participating in a physical education activity in a gym. They are using pommel horses (horses with a handle) and are in a starting crouch, ready to begin a race or exercise. The children are wearing various athletic clothing, including t-shirts and shorts. The gym floor is light-colored with blue and red markings. A large blue graphic element, resembling a stylized 'W' or a series of waves, is overlaid on the right side of the image.

# Fitclub Uithuizen

*Samen met plezier in  
beweging!*

## Beweegprogramma

**voor kinderen van 6-10 jaar onder begeleiding  
van een gymdocent, kinderfysiotherapeut  
en kinderdiëtist.**



**fysiotherapie  
den ommelanden**



**Huis voor de Sport  
Groningen**



**gemeente  
Het Hogeland**



**Ben jij als ouder/verzorger op zoek naar een leuke, gezonde en laagdrempelige manier om je kind (meer) te laten bewegen? Dan is Fitclub Uithuizen de perfecte plek!**

### **Fitclub Uithuizen in het kort**

- Gratis programma van 20 weken.
- Voor kinderen van 6 tot 10 jaar oud;
- Wekelijks twee uur sport- en spellessen;
- Diverse themalessen en sportclinics door sportverenigingen;
- Onder begeleiding van een gymdocent, kinderfysiotherapeut en kinderdiëtist.

### **Planning**

- In september en oktober start de Fitclub met individuele intakes met ouders en kind.
- Vanaf **maandag 26 oktober 2026** vindt er elke maandag- en donderdagmiddag van **14:45 tot 15:45** één uur sport en spel plaats, afgewisseld met themalessen van een diëtist en fysiotherapeut.
- Alle lessen zijn in de gymzaal van Sportcentrum De Mencke.

### **Locatie**

Gymzaal Sportcentrum De Mencke, Sportlaan 4, 9981 JZ Uithuizen.

### **Aanmelden en meer informatie**

Wil je meer informatie over Fitclub Uithuizen of jouw kind aanmelden?

Doe dit uiterlijk maandag 12 oktober 2026 via [www.hogelandbeweegt.nl/fitclub](http://www.hogelandbeweegt.nl/fitclub)



**Celine Boomsma**

Kinderfysiotherapeut

Fysiotherapie den Ommelanden

**E** [c.boomsma@den-ommelanden.nl](mailto:c.boomsma@den-ommelanden.nl)

**T** 06- 18769369



# Planning Fitclub Uithuizen

## Les 1 - maandag

| Datum                    | Tijd          | Les                                             |
|--------------------------|---------------|-------------------------------------------------|
| maandag 26 oktober 2026  | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                               |
| maandag 2 november 2026  | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                               |
| maandag 9 november 2026  | 14:45 - 15:45 | Themales fysiotherapeut (met ouders/verzorgers) |
| maandag 16 november 2026 | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                               |
| maandag 23 november 2026 | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                               |
| maandag 30 november 2026 | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                               |
| maandag 7 december 2026  | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                               |
| maandag 14 december 2026 | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                               |
| maandag 4 januari 2027   | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles (met ouders/verzorgers)       |
| maandag 11 januari 2027  | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                               |
| maandag 18 januari 2027  | 14:45 - 15:45 | Themales fysiotherapeut (met ouders/verzorgers) |
| maandag 25 januari 2027  | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                               |
| maandag 1 februari 2027  | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                               |
| maandag 8 februari 2027  | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                               |
| maandag 15 februari 2027 | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                               |
| maandag 1 maart 2027     | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                               |
| maandag 8 maart 2027     | 14:45 - 15:45 | Themales fysiotherapeut (met ouders/verzorgers) |
| maandag 15 maart 2027    | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                               |
| maandag 22 maart 2027    | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                               |
| maandag 29 maart 2027    | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                               |

## Les 2 - donderdag

| Datum                      | Tijd          | Les                                        |
|----------------------------|---------------|--------------------------------------------|
| donderdag 29 oktober 2026  | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                          |
| donderdag 5 november 2026  | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                          |
| donderdag 12 november 2026 | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                          |
| donderdag 19 november 2026 | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                          |
| donderdag 26 november 2026 | 14:45 - 15:45 | Themales diëtist (met ouders/verzorgers)   |
| donderdag 3 december 2026  | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                          |
| donderdag 10 december 2026 | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                          |
| donderdag 17 december 2026 | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                          |
| donderdag 7 januari 2027   | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                          |
| donderdag 14 januari 2027  | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                          |
| donderdag 21 januari 2027  | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                          |
| donderdag 28 januari 2027  | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                          |
| donderdag 4 februari 2027  | 14:45 - 15:45 | Themales diëtist (met ouders/verzorgers)   |
| donderdag 11 februari 2027 | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                          |
| donderdag 18 februari 2027 | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                          |
| donderdag 4 maart 2027     | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                          |
| donderdag 11 maart 2027    | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                          |
| donderdag 18 maart 2027    | 14:45 - 15:45 | Themales diëtist (met ouders/verzorgers)   |
| donderdag 25 maart 2027    | 14:45 - 15:45 | Sport- en spelles                          |
| donderdag 1 april 2027     | 14:45 - 15:45 | Afsluiting Fitclub (met ouders/verzorgers) |