

Wat biedt Multimove?

plezier



succesbeleving

1000 kansen
om te bewegen

gevarieerd
bewegen,
spelen en
sporten

creatief
omgaan met
eenvoudig
materiaal

SPORT. VLAANDEREN

Voor wie?

Multimove biedt 3- tot 8-jarige kinderen een gevarieerd bewegingsprogramma aan.

Multimove ondersteunt het belang van een brede motorische ontwikkeling en zet zo aan tot een gezonde en levenslange sport- en bewegingsparticipatie. Plezierbeleving staat hierbij centraal.

Wanneer?

Elke donderdag van 16 uur tot 17 uur,
vanaf 12 september 2019 tot en met 14 mei 2020.
Niet op feestdagen of in de schoolvakanties.

Waar?

Sporthal De Stormmeeuw, E. Verheyestraat 14, 8300
Knokke-Heist

Kostprijs?

Leden van de Gezinsbond betalen € 75 per seizoen.
Niet leden betalen € 115 per seizoen.

Info en inschrijvingen?

sport.knokke-heist.be/multimove



Gezinsbond



KNOKKE-HEIST

Multimove Knokke-Heist,
een initiatief van Sportdienst Knokke-Heist en
de Gezinsbond van Knokke-Heist

www.sport.vlaanderen/multimove

er
beweegt
iets!



Multimove
VOOR KINDEREN

Gevarieerd bewegen
voor jonge kinderen



SPORT.
VLAANDEREN

Wat is Multimove voor kinderen?

Een gevarieerd en uitdagend bewegingsprogramma voor kinderen tussen 3 en 8 jaar. De focus ligt op de ontwikkeling van 12 bewegingsvaardigheden. Plezierbeleving staat centraal.



Kinderen moeten al op jonge leeftijd ervaringen opdoen in de 12 bewegingsvaardigheden om hun motorische ontwikkeling te bevorderen. Alle bewegingen die een kind nu en later zal gebruiken, zijn hierop gebaseerd.



Jonge kinderen hebben van nature de drang om te bewegen en te spelen. Het is goed om je kind hierin aan te moedigen en hem/haar zoveel mogelijk bewegingservaringen te laten opdoen.

Thuis en in de omgeving heb je heel wat mogelijkheden om je kind extra bewegingskansen te geven.

Multimove voor kinderen is de start van een gezonde levensstijl met veel beweging en sport, je hele leven lang.

Waarom is gevarieerd bewegen zo belangrijk?

Gevarieerd bewegen heeft een positief effect op:

beter en efficiënter bewegen en sporten

zelfvertrouwen

meer fysiek actief zijn

mentale ontwikkeling

sport-specifieke vaardigheden

positieve ingesteldheid



probleem-oplossend vermogen

algemene gezondheid

respect en begrip voor anderen

goede sociale ontwikkeling