



Beste sportievelingen, trainers, begeleider en ouders,

Alweer een jaar voorbij, de tijd vliegt vooral als je de dingen kan en mag doen die je graag doet en dat wil ik jullie allen toewensen voor 2016!

Maar natuurlijk is het dan ook de moment om even terug te blikken naar wat geweest is en vooruit te kijken naar weer nieuwe uitdagingen.

In het voorbije jaar geraakte de “fruitbox” al goed ingeburgerd bij onze jeugd ploegen en kregen onze spelers hierdoor de nodige vitamines naar binnen gespeeld en kwamen we weer een stapje dichterbij ons doel nl. het sensibiliseren van onze jongeren “dat **gezond bewegen hand in hand** kan/moet gaan met **gezonde voeding**”. Jong geleerd is oud gedaan! En dit kon enkel maar door de inzet van zoveel onder jullie (ouders, begeleiders, trainers,..) en daarvoor wil ik jullie oprecht bedanken!

Maar ook op andere momenten probeerden we gezonde voeding al in de picture te zetten :

- .fruit als tussendoortje tijdens de duiveltjesdag
- .een gezond ontbijt tijdens het voetbalkamp
- .water tijdens de wedstrijden
- .aanbod van verse soep in de kantine tijdens de wintermaanden
- .aanbod van vers fruit in de kantine

Maar zoals het een echte sportman/vrouw betaamt moeten wij ons telkens nieuwe doelen voorop stellen en dat zullen wij ook op het gebied van “gezondheid” blijven doen zoals jullie zullen kunnen ervaren in de loop van het nieuwe jaar. (vb gezonde snacks in de kantine, wist je datjes ter info,...)

De Fitcoach

