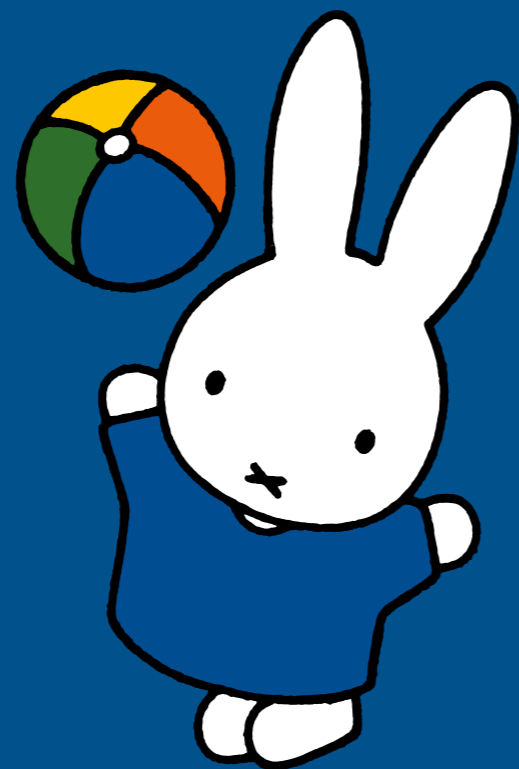




ik,
bewegen
met
nijntje



Inhoudsopgave

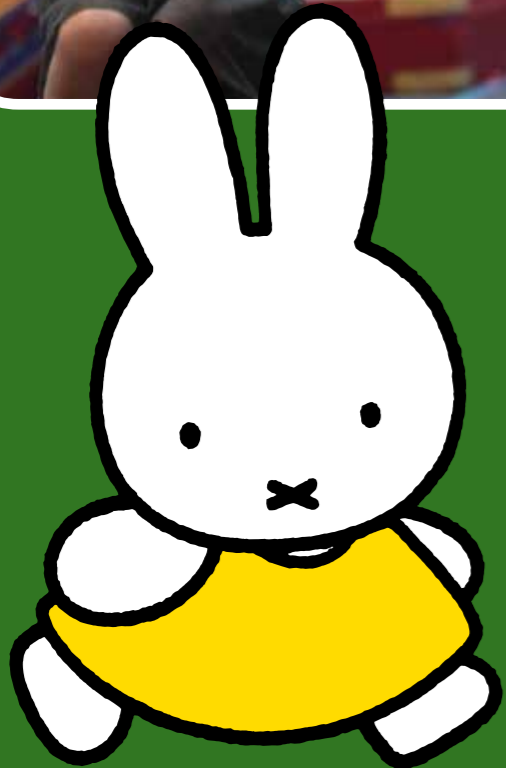
Ik, bewegen met nijntje.....	5
Wat drijft mij?.....	6
Waar liggen mijn wortels?.....	8
Wat doet niemand mij na?.....	10
Wat is mijn karakter?	12
Waar gaat mijn wereld heen?	14
Waar zie ik kansen?.....	16
Wat ga ik daarin doen?	18
Bijlage: Mijn onderbouwing	20

Mijn verhaal is geschreven door de KNGU en de GeluksBV, dankzij Mercis bv staat het in dit fijne boekje.



GELUKS  **BV**

Eerste druk, augustus 2018
www.beweegdiploma.nl



Ik, bewegen met nijntje

Ik wil je vertellen over mijn drijfveren, mijn doelen, mijn werkwijze en mijn droom. Ik wil iedereen in Nederland bewust maken van het belang van verantwoord en gevarieerd bewegen op jonge leeftijd (2-5 jaar). Ik droom ervan deze beweging in aansprekende vormen voor alle jonge kinderen in heel Nederland beschikbaar te maken.

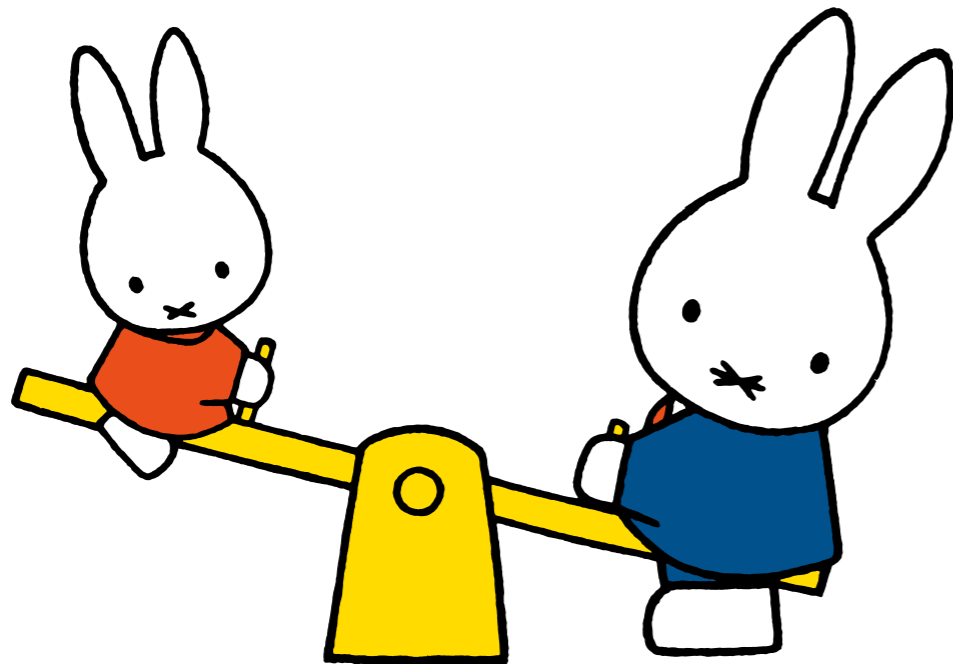
Ik geloof in de positieve impact van gevarieerd, leuk en verantwoord bewegen op de motorische, cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling van kinderen. En ik weet wat daarvoor nodig is. Ik beschik over een schat aan wetenschappelijke inzichten en ik pas die kennis ook toe. Ik denk en handel vanuit de positieve gezondheid en het bevorderen van geluk. Ik weet dat voorkomen beter is dan genezen. Ik sta aan de basis van een gezonde en gelukkige generatie.

Ik geloof dat iedereen altijd het beste wil voor alle kinderen. Ik breng als herkenbaar beeldmerk een beweging op gang met ouders, opvoeders, trainers, coaches en iedereen die voor kinderen zorgt of met ze werkt. Ik inspireer, motiveer, geef handreikingen en concrete tools om zoveel mogelijk jonge kinderen, op zoveel mogelijk plekken in Nederland verantwoord en met plezier te laten bewegen.

Ik beweeg. Mijn alter ego is plezier.

Wat drijft mij?

Ik weet dat gevarieerd en verantwoord bewegen op jonge leeftijd van essentieel belang is voor de motorische, sociale en cognitieve ontwikkeling van kinderen. In de eerste levensjaren vindt de grootste motorische ontwikkeling plaats. Elke keer dat je beweegt, word je iets slimmer. Je maakt nieuwe verbindingen aan in je hoofd, lost kleine problemen op en de doorbloeding in je hersenen neemt toe. Voor elke keer gevarieerd bewegen, ontvang je gratis en voor niets nieuwe contactpunten en lijnen in je hersenen. Die leggen een gezonde basis waardoor je later makkelijker problemen oplost, meer zelfvertrouwen hebt, makkelijker vriendjes maakt, je weet aan te passen aan een drukke omgeving (met obstakels) en zoveel meer. Het is de start van een gezonde en gelukkige levensstijl.



Dit geldt voor **alle** jonge kinderen. Ook voor wie bewegen door ziekte of andere beperkingen, minder vanzelfsprekend is. Voor hen kan verantwoord en gevarieerd bewegen bijdragen aan een goede ontwikkeling en/of een beter herstel. Ik ben voorstander van inclusief sporten.

Jonge kinderen zijn van nature beweeglijk. Hoe logisch is het om datgeen wat ze van nature doen én leuk vinden, in te zetten voor hun eigen ontwikkeling. Verantwoord bewegen met plezier is mijn drijfveer.

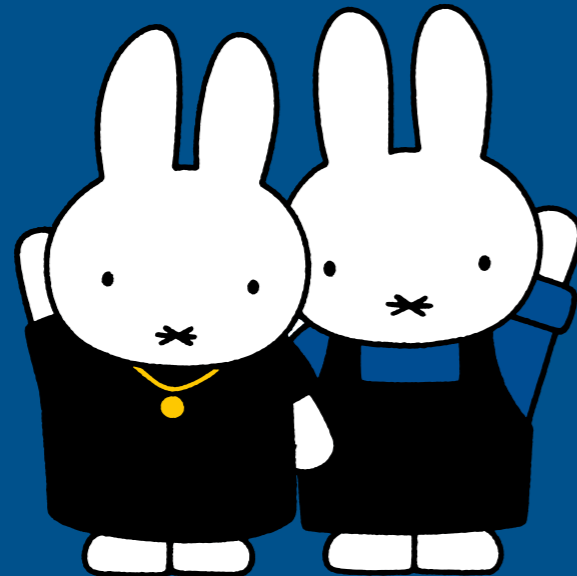
Ook geloof ik dat we **NU** iets moeten doen. De urgentie wordt breed gevoeld; de politiek, sport en maatschappij lijken er klaar voor te zijn. Men praat erover, men voert campagne, de belangen worden benoemd in beleidsstukken; de tijd is rijp voor actie. Deze actie rechtvaardigt haar bestaan in een databank vol literatuur over bewezen impact van verantwoord bewegen op de ontwikkeling van het jonge kind (zie 'Mijn onderbouwing').

Ik wil dat alle jonge kinderen in heel Nederland, op allerlei plekken in hun leefomgeving de kans én de mogelijkheden krijgen om gevarieerd te **bewegen met nijntje**.

Waar liggen mijn wortels?

Ik ben ontstaan vanuit een gezamenlijke droom van de KNGU en Mercis BV. Zij zijn mijn founding partners. De combinatie tussen de kennis en kunde van de oudste sportbond van Nederland met Nederlands belangrijkste (kinder)icoon, geeft mij mijn stevige fundament.

In het DNA van de KNGU zijn alle vormen van bewegen verweven. Jaren geleden nam de KNGU het initiatief voor een sportbreed beweegprogramma voor jonge kinderen. Een programma dat een boost geeft aan hun (hersen-)ontwikkeling. Gebaseerd op de kennis en ervaring die al meer dan 150 jaar in huize KNGU rondwaart! Maar die schat aan wat we weten en doen om bij te dragen aan de ontwikkeling van jonge kinderen is buiten de Beekbergse bossen slechts mondjesmaat bekend. Ik kom voort uit één van de best bewaarde geheimen van onze tijd.



In de beginperiode was er vanuit Mercis BV, hoeder van nijntje, de wil om in te zetten op meer beweging bij jonge kinderen. Zij zochten een partner om mee op te trekken. In de KNGU vonden zij een gelijkgestemde. En zo combineerden ze de urgentie van verantwoord en gevarieerd bewegen voor jonge kinderen met de natuurlijke aard van nijntje om te spelen, te leren en plezier te maken.

De eerste vrucht van deze samenwerking is het nijntje Beweegdiploma: een lesprogramma voor gevarieerd en verantwoord bewegen voor jonge kinderen. Het nijntje Beweegdiploma vormt de motor van mijn beweging. Het brengt kinderen op de juiste manier in beweging. Ouders, opvoeders, clubs, trainers, iedereen die voor jonge kinderen zorgt of met ze werkt wil ik betrekken, bewust maken en activeren.

Ik ben het beste van twee werelden: **ik ben bewegen met nijntje.**

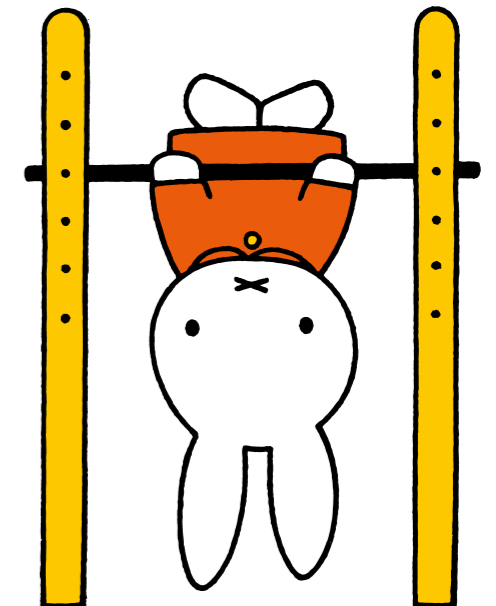
Wat doet niemand mij na?

Mijn founding partners hebben ervoor gezorgd dat ik erfelijk belast ben met plezier én verantwoord bewegen. Dit komt tot uiting in de trots, de driver van mijn beweging: het nijntje Beweegdiploma, waar inmiddels duizenden kinderen aan deelnemen. Een Beweegdiploma dat staat als een wetenschappelijk huis. Met een ongekend populair en sympathiek boegbeeld: nijntje. Zij opent deuren die anders gesloten blijven en zet mijn boodschap kracht bij.

Ik ben innovatief en stel mij kwetsbaar op. Ik durf over mijn eigen schaduw heen te springen en wil het goud dat ik in handen heb delen! Intern binnen de KNGU maar ook daarbuiten. Ik geloof in co-creatie. Ik doe een beroep op andere bonden, bekende sporters, influencers en de politiek.

Ik ga versnellen door te verbinden. Door mijn verhaal explicieter en met meer allure te vertellen. Door op te schalen en concreet invulling te geven aan de maatschappelijke urgentie om kinderen meer en verantwoord te laten bewegen.

Ik verbind op basis van waarden; ik zet in alles het geluk en de gezondheid van het jonge kind centraal. En kan met iedereen werken die deze waarden deelt. Dit is mijn voedingsbodem voor groei en ontwikkeling. Zo vergroot ik mijn impact.



Wat is mijn karakter?

Ik ben positief, energiek en inspirerend. Dit hoor en zie je in woord en beeld. Ik denk vanuit kracht, kansen en mogelijkheden. Plezier is mijn motivator.

Ik doe en weet van aanpakken. Ik creëer, ontwikkel en implementeer. Ik vertaal wetenschappelijke inzichten in trainingen, praktische tips en tools. Ik maak kennis over het belang van gevarieerd en verantwoord bewegen van jonge kinderen toegankelijk en hanteerbaar voor ouders, opvoeders en voor iedereen die ermee aan de slag wil.

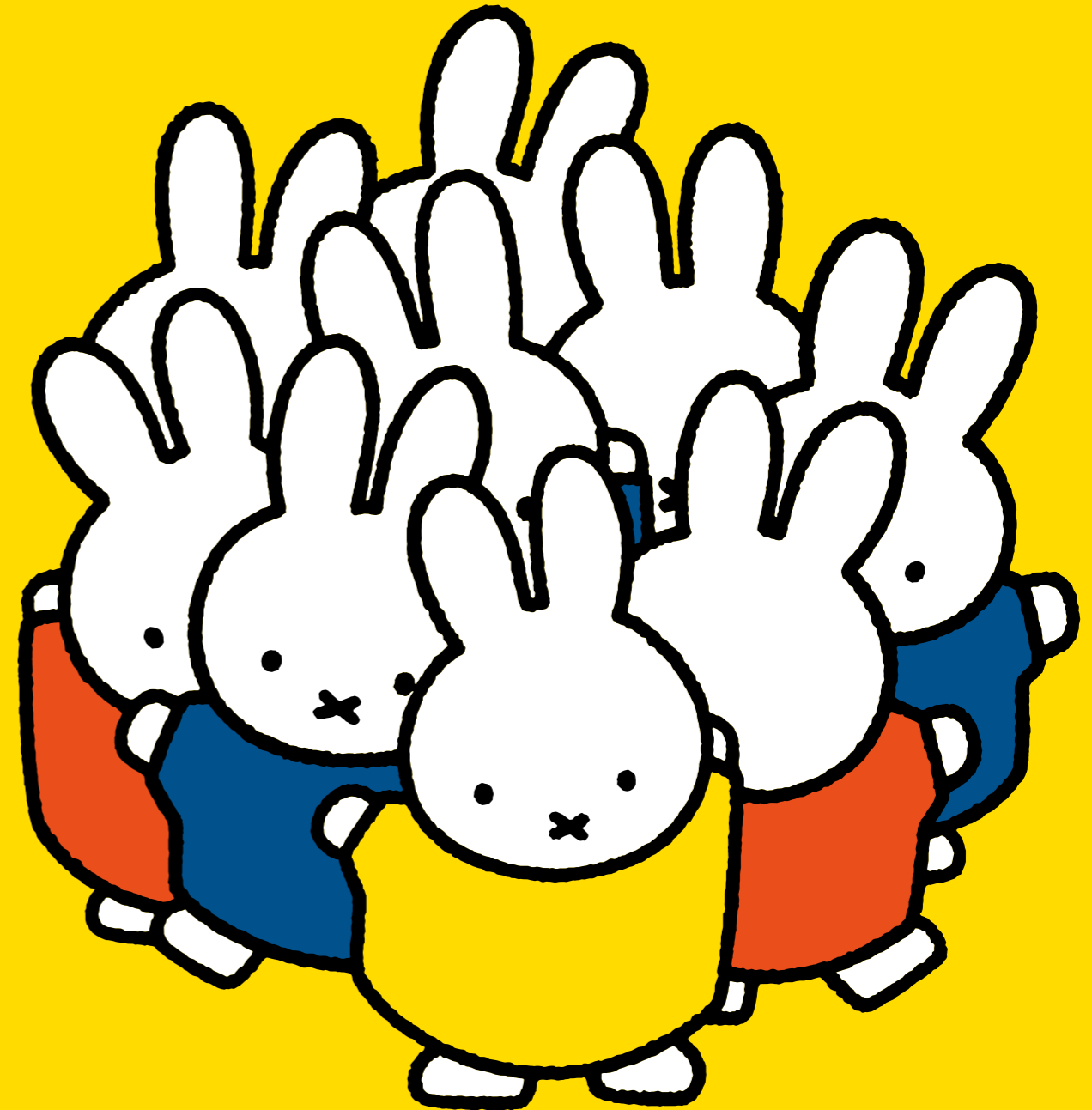
Ik optimaliseer de relatie met ouders en opvoeders door dialoog en interactie. Door ze actief te betrekken. Ik leer van kinderen; ik observeer, speel, praat en lach met ze om nog beter te kunnen aansluiten op hun behoeften en mogelijkheden.

Ik ben een tikkeltje eigenwijs, omdat ik sta voor mijn gedachtegoed. Ik toets bronnen altijd op hun betrouwbaarheid en werk alleen met gerenommeerde kennisinstellingen voor informatie. Ik borg mijn kwaliteit.

Ik, bewegen met nijtje, omschrijf mezelf met kernwoorden zoals:

- Speels
- Deskundig
- Prikkelend
- Empathisch
- Positief
- Eenvoudig
- Verbindend

**Ik ben gezond in mijn lichaam, hoofd en hart.
Omdat ik beweeg met plezier!**



Waar gaat mijn wereld heen?

Ik leef in een wereld waarin bewegen niet langer vanzelfsprekend is. Waar de omgeving niet meer altijd uitnodigt tot spelen en bewegen. Zowel binnen als buitenshuis.

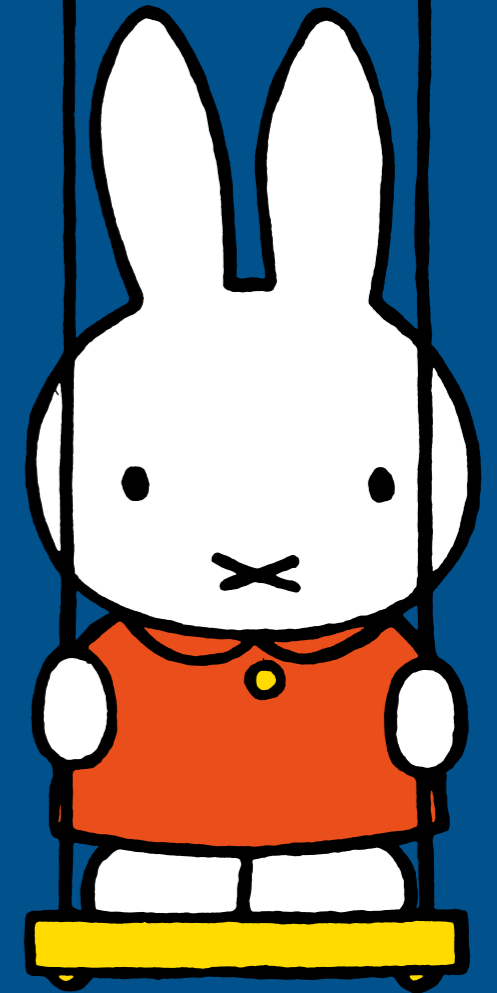
De techniek biedt ons ongekende mogelijkheden. Voor avontuur hoef ik niet per se naar buiten. Ik kan op internet alles vinden wat ik wil. De online wereld biedt mij video's en spelletjes aan die ik op de bank alleen kan doen, maar ook met vriendjes over de hele wereld. Bovendien heb ik 24/7 toegang. Tegelijkertijd begrijp ik dat de nadelige effecten van digi-spelen op de gezondheid steeds duidelijker worden (onder andere: toename overgewicht, oogschade en andere lichamelijke klachten).

Mijn omgeving wordt steeds flexibeler. Werk kan ook thuis. Een 9-tot-5-baan is geen constante meer. Ook mijn ouders werken regelmatig thuis en zijn dan druk in de weer met hun mobiele devices. Niet alleen voor hun plezier, maar juist ook voor hun werk. Zij zijn altijd, overal bereikbaar. De rest van de omgeving is daarop ingesteld. Boodschappen doen hoeft niet meer op gezette tijden en eten niet altijd zelf te worden bereid, beiden kunnen online worden besteld en thuisbezorgd. Ook sport kan flexibel. Via strippenkaarten in plaats van jaarabbonementen. Of thuis, door via YouTube oefeningen te doen.

Al deze gemakken zorgen er niet voor dat we het rustiger krijgen. In tegendeel. Veel mensen zijn altijd druk, ervaren stress, eten snelle maaltijden en bewegen veel te weinig. Dat terwijl de aandacht voor eten (foodbloggers), sporten (fitboys- en girls) en gezondheid de laatste jaren enorm is toegenomen. Weten leidt dus niet per definitie tot doen.

Ik breng de aandacht terug naar onze ware aard en onze fysieke mogelijkheden.

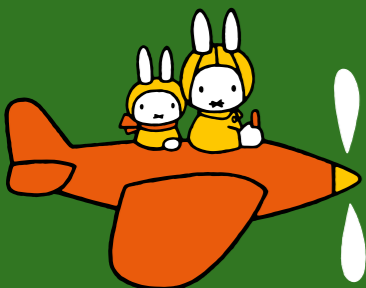
Ik, bewegen met nijtje, laat ervaren dat bewegen onze tweede natuur is!



Waar zie ik kansen?

Ik zie kansen binnen de sport. In de gedeelde urgentie om kinderen meer te laten bewegen. Mijn partner de KNGU zet zich als verbinder in om gelijkgestemde partijen aan te laten sluiten en samen op te trekken. De bond vervult een rol in het uitdragen van het belang van meer en verantwoord bewegen bij jonge kinderen. En geeft daar ook concreet invulling aan. Ik zie het netwerk van de KNGU als enorme kans. Dit bestaat uit sportbonden, kennispartners, verenigingen, lokale aanbieders en vrijwilligers. De wortels reiken ver. Over heel sportend en bewegend Nederland.

Ik zie kansen in mijn beeldmerk: nijntje. In binnen- en buitenland is nijntje een icoon. Het is een wereldmerk. Iedereen kent haar. Nijntje is positief, straalt plezier uit, beweegt veel en communiceert helder. Met zo'n boegbeeld kan ik iedereen die voor kinderen zorgt of met hen werkt op een laagdrempelige manier bereiken en prikkelen. Via mijn andere partner, Mercis BV, heb ik toegang tot duizenden ouders, opvoeders, kinderen en de kinderopvang in heel Nederland. Zij hebben communicatiekanalen waar je u tegen zegt. Als we gezamenlijk onze boodschap uitdragen dan gaat **'bewegen met nijntje'** vliegen.



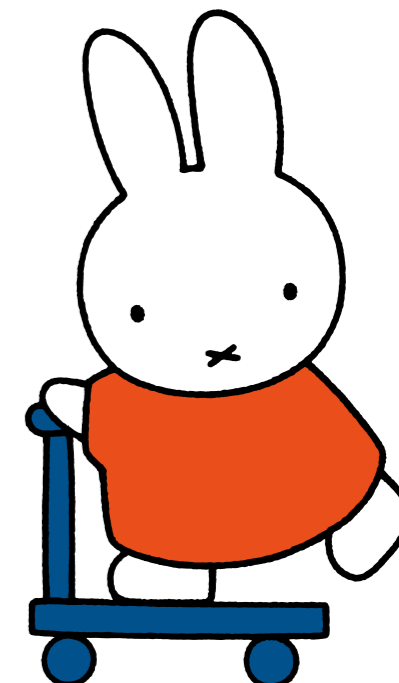
Ik zie kansen in de motor van mijn programma: het nijntje Beweegdiploma. Dit wetenschappelijk onderbouwde lesprogramma voor jonge kinderen wordt inmiddels door ruim 300 partners binnen en buiten de KNGU aangeboden. Ik zie kansen in het beter en explicieter vertellen aan ouders en opvoeders over het nut, de noodzaak en de mogelijkheden van het nijntje Beweegdiploma. Ik zie kansen op de clubs en bij de trainers.

Ik ga clubs trainen in het gedachtengoed van **'bewegen met nijntje'**. Ik innoveer met het nijntje Beweegdiploma. En inspireer clubs en andere aanbieders het nijntje Beweegdiploma ook voor hen te laten werken. Ik kom met een formule die zó aantrekkelijk is dat iedereen mee wil doen.

Ik zie kansen in het beter benutten van de plekken waar ik de 'nijntje ouders' ontmoet. Mijn verhaal moet zichtbaar, voelbaar en hoorbaar zijn op plekken waar jonge kinderen zijn. In de gymzaal, bij de kinderopvang, in de zorg, op scholen en in een online (24/7) omgeving. Ik geloof dat wanneer we ouders en opvoeders gericht informeren en prikkelen, ze bewuster de kansen gaan pakken om meer en gevarieerder te bewegen met hun kind.

Ik zie kansen in reeds gemotiveerde nijntje ouders, als ambassadeurs voor ouders die nog niet bekend zijn met (de achtergrond van) het nijntje Beweegdiploma. Ik geef hen een podium en hun positieve geluid werkt aanstekelijk voor andere ouders. Ze raken geïnspireerd en inspireren vervolgens zelf nieuwe ouders.

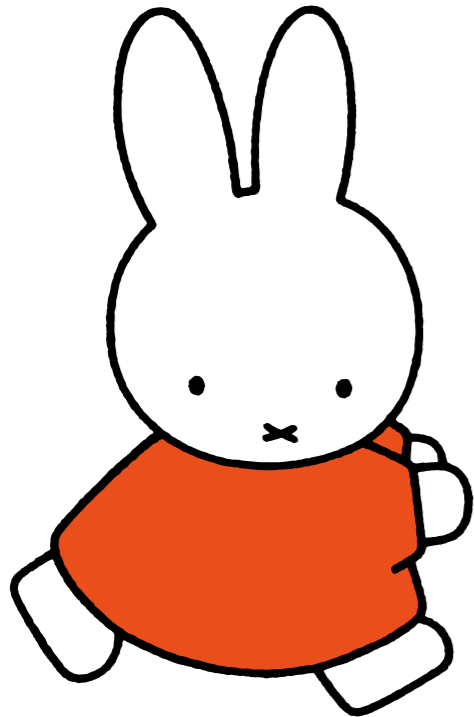
Ik, bewegen met nijntje, zie kansen voor een grote beweging door te versterken en te verdiepen wat al goed gaat, door nog beter te faciliteren en in alles het plezier en de gezondheid van jonge kinderen centraal te stellen.



Wat ga ik daarin doen?

Ik werk graag samen met andere sportbonden. De timing is perfect. Steeds meer bonden onderschrijven dat niet alleen (meer) bewegen, maar juist gevarieerd en verantwoord bewegen op jonge leeftijd veel waarde toevoegt aan de ontwikkeling van kinderen. We zetten in op krachtenbundeling in plaats van het wiel opnieuw uitvinden. Vanuit onze passie voor bewegen kunnen we samen een onuitwisbare basis leggen voor een nieuwe, gezonde en gelukkige generatie.

Ik ga aan de slag met het beter (inhoudelijk) laden van het nijntje Beweegdiploma. Dit wordt inmiddels door ruim 300 partners in Nederland aangeboden. Er komt een nijntje Beweegdiploma licentie voor clubs, (zelfstandig)



trainers, kinderopvang, peuterspeelzalen; alle partners die met het nijntje Beweegdiploma aan de slag zijn of willen gaan. Met heldere wederzijdse afspraken. Aanbieders ontvangen toegang tot inspiratie voor de invulling van de lessen, een toolkit voor communicatie en PR, trainingen, bijscholing en inspiratie- en verdiepingdagen.

Hiermee kunnen ze vanuit hun eigen kracht **'bewegen met nijntje'** versterken. We evalueren en leren samen. We delen onze successen. Ook ondersteun ik aanbieders met een relatieprogramma voor nijntje ouders, zo wordt de nijntje boodschap van elke aanbieder eenduidig versterkt. Ik zorg ervoor dat het aanbod van het nijntje Beweegdiploma duurzaam kan worden weggezet met een win-win voor alle betrokkenen. Het nijntje Beweegdiploma is dé krachtige, geoliede motor van mijn beweging!

Ouders zijn cruciaal voor het slagen van mijn beweging. Zij dragen 24/7 de zorg voor hun kinderen. Hun keuzes maken uiteindelijk het verschil. Sommige ouders kennen mij al via het nijntje Beweegdiploma, dat zijn de voorlopers. Hen maak ik aanvoerders van de beweging door ze gericht te informeren en te motiveren. Ik faciliteer hen met handige tips en tools, die ook thuis kunnen worden ingezet. Ik laat hen inzien hoe leuk en zinvol samen bewegen is. Via mijn online kanalen geef ik hen een podium om hun ervaringen en enthousiasme te delen. Om zo weer anderen te inspireren. Zo kunnen we samen bijdragen aan meer gelukkige en gezonde kinderen.

Ik, bewegen met nijntje, zet bonden, clubs, trainers, ouders en opvoeders in beweging waardoor 1+1 3 wordt.

Bijlage: Mijn onderbouwing

Ik, bewegen met nijntje, sta stevig geworteld in wetenschappelijke inzichten. De onderzoeken rondom de zogeheten 'Fundamental Movement Skills' (FMS) laten zien hoe het nijntje Beweegdiploma past bij een gezonde ontwikkeling van kinderen, tot in de volwassenheid. Door in te zetten op de ontwikkeling van deze FMS lever ik een belangrijke bijdrage aan de preventie van overgewicht en daarmee samenhangende ziekten en aandoeningen. Plezier staat centraal, want als kinderen ervaren dat bewegen leuk is, gaan ze eerder door met sporten. In deze bijlage is hier meer over te vinden.

Fundamental Movement Skills (FMS)

Fundamental Movement Skills (FMS) vormen de bouwstenen voor meer complexe bewegingen en vallen uiteen in grofweg drie categorieën: stabiliteit (balans en draaien/rollen), locomotoriek (rennen en springen) en object controle (gooien en vangen/hand oog coördinatie) (Burrows, Keats & Kolen, 2014).

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de leeftijdsfase van 2 tot 5 jaar de belangrijkste periode is voor het ontwikkelen van FMS dankzij de groei van de hersenen en rijping van zenuwstelsel en spieren (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004), deze ontwikkeling

gaat samen op met een hoog niveau van ervaren competentie (LeGear et al., 2012). Wanneer kinderen voldoende mogelijkheid en aanmoediging tot bewegen krijgen, hebben zij de capaciteiten om volledige beheersing van de FMS te bereiken op 6-jarige leeftijd (Gallahue & Donnelly, 2003). Het is geen gegeven dat kinderen zonder oefening een volledige beheersing van de FMS bereiken (Clark, 2005). Hiervoor is expliciete instructie en oefening noodzakelijk (Payne & Isaacs, 2002). Uit effectstudies is gebleken dat vrije speeltijd in een stimulerende omgeving niet leidt tot een significante verbetering van de beheersing van FMS bij kinderen, terwijl dit resultaat met gestructureerde oefening wel wordt bereikt (Barnett en collega's, 2016).

Uit een effect onderzoek van Jones en collega's (2011) blijkt dat een 20-weeken programma met gestructureerde oefeningen voor de kinderen en een bijscholing voor de medewerkers een positief, significant, resultaat opleverde voor zowel de beheersing van de FMS als de tijd die kinderen gemiddeld per dag in beweging waren.

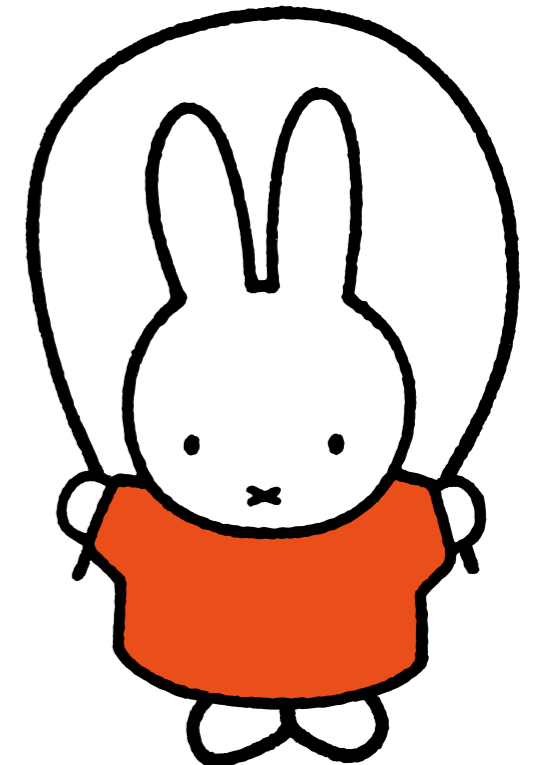
Een goede beheersing van FMS is in verband gebracht met een hogere fysieke activiteit (Logan et al., 2015). Burrows, Keats en Kolen (2014) geven aan dat kinderen die de FMS

goed beheersen vaker sporten en bewegen. Dit effect neemt toe wanneer kinderen ouder worden. In een effect onderzoek van Jaakkola, Yli-Piipari, Huotari, Watt en Liukkonen (2014) blijkt dat adolescenten die de FMS goed beheersen, 6 jaar later vaker aangeven te bewegen dan adolescenten die de FMS niet goed beheersen. Dit laat zien dat de effecten van het goed beheersen van de FMS op het beweeggedrag langdurig zijn. Dit kan verklaard worden door het feit dat jonge kinderen zelf nog niet goed kunnen inschatten of ze wel of niet motorisch vaardig zijn. Wanneer kinderen ouder worden beseffen ze steeds beter of ze wel of niet motorisch vaardig zijn. Kinderen met een lage ervaren competentie ervaren dit vaak als drempel om meer te gaan bewegen (Stodden et al., 2008). Bovenstaande wordt erkend door Liong, Ridgers en Barnett (2015) die aangeven dat er een verband is tussen een lage ervaren competentie en een lagere mate van fysieke activiteit bij oudere kinderen.

FMS en preventie van overgewicht, ziekten en aandoeningen

Een combinatie van dieetaanpassingen meer fysieke activiteit, vermindert sedentair gedrag en betrokkenheid van het gezin, zijn van belang bij de preventie van risicofactoren voor cardio vasculaire aandoeningen, in het

bijzonder bij jonge kinderen (Balagopal, 2006). Hoewel bewegen dus niet de enige bepalende factor is, speelt beweging wel een belangrijke rol binnen de preventie van overgewicht en daarmee samenhangende ziekten en aandoeningen. Dit wordt onderschreven door Gilis-Januszewska en collega's (2017) die aangeven dat dieet aanpassingen en meer fysieke activiteit de kans op het



ontwikkelen van diabetes flink kan verkleinen. Onderzoek heeft bovendien aangetoond dat een goede beheersing van de FMS bijdraagt aan cardiorespiratoire gezondheid (Vlahov, Baghurst & Mwavita, 2014) en leidt tot een lagere prevalentie van overgewicht en obesitas (O'Brien, Issartel & Belton, 2016; Rodrigues, Stodden & Lopes, 2015).

Nijntje Beweegdiploma en FMS

De lessen van het nijntje Beweegdiploma zijn ingericht volgens een aantal principes. Hierdoor zijn de bewegingen die jonge kinderen leren geen 'kunstje' op zich die ze maar op één manier kunnen uitvoeren. In de lessen leren de kinderen de beweging die ze geleerd hebben te verdiepen en uit te breiden. Dit is nodig om de kwaliteit van bewegen te verbeteren. In iedere les wordt aandacht besteed aan locomotoriek, stabiliteit en object controle. Locomotoriek wordt binnen nijntje onder andere geoefend door spel- en oefenvormen met kruipen, lopen, rennen en huppelen. Stabiliteit wordt binnen het nijntje Beweegdiploma getraind door balanceren over brede, smalle, lage en hoge vlakken, al dan niet met obstakels. Daarnaast wordt stabiliteit verder ontwikkelt door rollen om de lengte as. Object controle komt terug in oefeningen met gooien en vangen, mikken, schoppen en rollen van ballen en andere materialen zoals

pittenzakken. Door de thema's structureel te herhalen in verschillende oefeningen met diverse materialen en werkvormen wordt een situatie bereikt waarin kinderen worden uitgedaagd om de FMS kwalitatief goed te ontwikkelen.

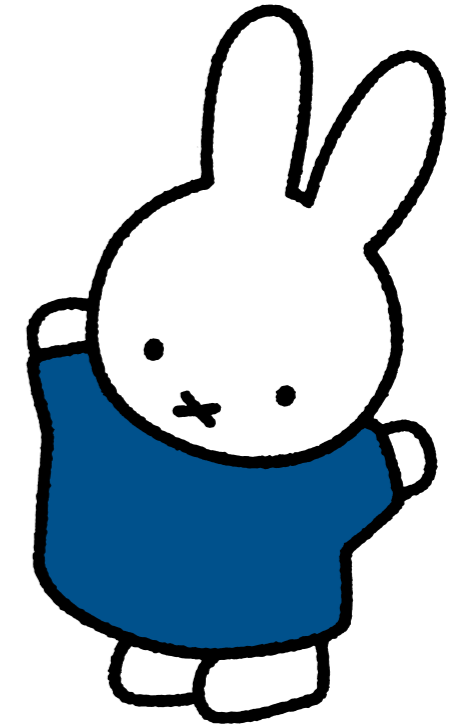
Plezierbeleving en sportparticipatie

Wereldwijd wordt aangenomen dat plezier de belangrijkste reden voor sportparticipatie van kinderen is (Weiss & Amorose, 2008). Dismore en Bailey (2010) onderzochten hoe plezier omschreven en beleefd wordt door jonge kinderen. Uit dit onderzoek



bleek dat de manier waarop activiteiten worden aangeboden bepalend kan zijn voor de mate waarin kinderen er plezier aan beleven. Zo wordt te veel herhaling als saai ervaren. Dit wordt onderschreven door het literatuuronderzoek van Allender, Cowburn en Foster (2006) waaruit blijkt dat plezierbeleving wordt vergroot als kinderen niet worden geforceerd om deel te nemen en te winnen maar worden gestimuleerd om verschillende activiteiten uit te proberen. Weiss en Amorose (2008) hebben een conceptueel model ontwikkeld waarin wordt aangetoond hoe plezierbeleving, via verschillende sociale, intrinsieke en prestatieve factoren, tot stand komt. Dit model benadrukt dat plezierbeleving per individu sterk kan verschillen. Er is dus geen eenduidige manier om sporten leuk of plezierig te maken. Wel zijn er een aantal zaken die van invloed zijn op de plezierbeleving. Denk hierbij aan succes ervaringen, sociale interactie, ervaren gevoel van competentie, fysiek voorkomen, vriendschappen, energie en opwindings, 'flow' en bewegingsprikkels.

Binnen het nijntje Beweegdiploma worden de oefeningen op uitdagende en afwisselende wijze aangeboden. Trainers worden in opleiding en/of bijscholing bovendien gewezen op het belang van positieve feedback. Verder



maakt het Beweegdiploma gebruik van veel verschillende (kleine) materialen, die zorgen voor meer beleving en afwisseling. In verschillende oefeningen is er ook aandacht voor samen werken en sporten. Al deze onderdelen van het Beweegdiploma dragen bij aan de beleving van plezier bij de deelnemende kinderen.

Deze beknopte onderbouwing is een samenvatting van het document 'theoretische onderbouwing nijntje Beweegdiploma', op te vragen bij de KNGU.

Bewegen maakt gelukkig! Gevarieerd en met plezier bewegen op jonge leeftijd (2-5 jaar) levert een essentiële en positieve bijdrage aan de motorische, cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling van kinderen. **Ik, bewegen met nijntje**, geloof in een gezonde en gelukkige generatie die beweegt met plezier. Jong geleerd is oud gedaan.

Ik, bewegen met nijntje, jaag aan, verbind en deel. Ik inspireer, motiveer en geef handreikingen en concrete tools om zoveel mogelijk jonge kinderen, op zoveel mogelijk plekken in Nederland, verantwoord en met plezier te laten bewegen. Door op alle fronten mijn boodschap uit te dragen en kracht bij te zetten. Dat doe ik richting ouders en iedereen die met kinderen werkt.

Ik, bewegen met nijntje, maak beweging in aansprekende vormen beschikbaar voor alle jonge kinderen in heel Nederland. Het nijntje Beweegdiploma vormt mijn motor. Dat is hét verantwoorde en wetenschappelijk onderbouwde beweegprogramma voor jonge kinderen waarbij plezier de kernwaarde is.

Ouders, opvoeders, clubs, trainers en iedereen die voor jonge kinderen zorgt of met ze werkt betrek ik, maak ik bewust en zet ik in beweging. Zodat bewegen meer onderdeel uitmaakt van hun dagelijks leven. Ik vertel mijn boodschap aan iedereen die mijn beweging kan helpen. Ik ben online en offline zichtbaar, thuis en buitenshuis. Ik laat kinderen ervaren hoe leuk bewegen is.

Ik beweeg, dus ik ben! Beweeg je mee?

Kijk voor meer informatie op
www.beweegdiploma.nl

Uitgegeven door:



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie



© Mercis bv