

## x-team Bregenz - INFORMATION

Das x-team ist ein einzigartiges Gesundheitspaket. Es bietet die Chance, den Weg zum gesunden Wohlfühlgewicht zu finden. Es motiviert und macht Lust auf mehr Bewegung, Gesundes zu genießen und sich einfach rundum wohl zu fühlen. Gerade im Kindesalter können Sie und Ihr Kind aktiv und erfolgreich auf das Übergewicht einwirken – je früher, umso besser.

Die aks gesundheit GmbH bietet übergewichtigen Kindern und Jugendlichen, im Alter von 8 - 13 Jahren ein spezielles Gruppenprogramm.

Ab März 2019 wird auf spielerische Art und Weise und mit viel Spaß Sport betrieben. Beim x-team steht dabei nicht der Leistungsgedanke an erster Stelle, sondern die Freude an der Bewegung. Wertvolle Tipps und Tricks im Bereich Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden für den Alltag runden das Programm ab.

Unter professioneller Betreuung arbeiten Sie gemeinsam daran, dass Ihr Kind sein gesundes Wohlfühlgewicht erreicht. Jedes x-team wird von drei speziell ausgebildeten Betreuerinnen und Betreuern aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Psychosoziales begleitet.

### Inhalte pro x-team Block

- 1 Kennenlernworkshop
- 10 Bewegungseinheiten à 1,5 Stunden, (1.3. bis 10.5.2019, immer Freitag von 15.00 -16.30 Uhr in der Turnhalle der Marienberg Bregenz)
- 1 Kochworkshop
- 3 Einzel-Ernährungsberatungen
- 1 Eltern-Kind-Vormittag

Im Frühjahr und im Herbst wird ein x-team Block in Ihrer Region angeboten. Sie dürfen mehrere Blöcke hintereinander besuchen.

Wenn Sie und Ihr Kind mit Engagement am x-team teilnehmen und das Gelernte im Alltag langfristig umsetzen, wird sich das Gewicht Ihres Kindes dauerhaft zu einem gesunden Wohlfühlgewicht entwickeln.

### Kosten (reduzierter Sozialtarif möglich)

Die Kosten des Programms werden hauptsächlich durch das Land Vorarlberg gedeckt. Für Sie verbleibt ein Selbstbehalt von Euro 70,-

### Anmeldung

Für Fragen oder weitere Informationen sind wir gerne für Sie unter T 055 74 / 202 - 0 oder per Email unter [x-team@aks.or.at](mailto:x-team@aks.or.at) erreichbar.

## ANMELDUNG zum x-team Bregenz

1. März bis 10. Mai 2019, immer Freitag von 15.00 -16.30 Uhr in der Turnhalle der Marienberg Bregenz

### Adresse und Name eines Elternteiles oder einer/s Erziehungsberechtigten

Vorname, Name: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ / Ort: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

### Daten des Kindes

Vorname, Name \_\_\_\_\_  
Geb.-Datum: \_\_\_\_\_  
Größe in cm: \_\_\_\_\_ Gewicht in kg: \_\_\_\_\_

### Kosten

70,- Euro (Ermäßigung in Absprache)

### Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Erfolgt bis Kursbeginn keine Abmeldung ist der gesamte Kursbetrag zu tragen.

Bitte senden Sie diese Anmeldung vollständig ausgefüllt an:  
aks gesundheit GmbH, x-team Büro, Rheinstraße 61, 6900 Bregenz  
oder: F 055 74 / 202 - 9 | x-team@aks.or.at

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Erziehungsberechtigte/r