

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. Jedes x-team wird von drei speziell ausgebildeten Betreuerinnen und Betreuern aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Psychosoziales begleitet.

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

Ab 28. Februar 2020 wird auf spielerische Art und Weise und mit viel Spaß Bewegung und Sport betrieben. Beim x-team steht dabei nicht der Leistungsgedanke an erster Stelle, sondern die Freude an der Bewegung. In den Ernährungsberatungen und im Koch-Workshop lernen Sie und Ihr Kind viel über gesunde Ernährung die schmeckt. Tipps und Tricks für das persönliche Wohlbefinden runden das Programm ab.

Inhalte pro x-team Block

- 15 Bewegungseinheiten a 1,5 Stunden vom 28.2. bis 3.7.2020, immer Freitag von 15.30 -17.00 Uhr in der Turnhalle der Volksschule Bregenz Stadt
- 1 Kennenlern-Workshop
- 1 Koch-Workshop
- 3 Einzel-Ernährungsberatungen
- 1 „Family Support“ bei Bedarf
- Einladung zu zwei Fachgesprächsrunden

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 erreichbar

ANMELDUNG zum x-team Bregenz

28. Februar bis 3. Juli 2020

immer Freitag von 15.30 – 17.00 Uhr in der Turnhalle der Volksschule Bregenz Stadt

Teilnehmendes Kind

Vorname, Name _____

Geb.-Datum: _____

Größe in cm: _____ Gewicht in kg: _____

Vertreter des Kindes (Elternteil oder erziehungsberechtigte Person)

Vorname, Name: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail _____

Bitte beantworten Sie uns noch folgende Fragen:

Hadte o.g. Kind Unfälle, Operationen, Krankheiten, welche im x-team zu berücksichtigen sind?	
Muss o.g. Kind Medikamente einnehmen?	
Besteht bei o.g. Kind eine Allergie oder Unverträglichkeit?	
Gab es rückblickend in Ihrer Familie einschneidende Erlebnisse (Krankheit, Trennung, Todesfall, Schulbeginn,--etc)?	Nein <input type="checkbox"/> Ja,...

Selbstbehalt

70,- Euro (Ermäßigung in Absprache)

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

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

Ich als Bezugsperson bin bereit und offen, mich auch persönlich diesem Thema vertieft anzunehmen.

Ort, Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

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