

## x-team Hohenems - 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 02. Oktober 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  
immer Freitag von 15.00 – 16.30 Uhr in der Turnhalle der Volksschule  
Hohenems Herrenried
- 1 Kennenlern-Workshop
- 1 Koch-Workshop
- 3 Einzel-Ernährungsberatungen
- 1 „Family Support“ bei Bedarf
- Einladung zu zwei Fachgesprächsrunden

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 – 1054 oder per Email unter [x-team@aks.or.at](mailto:x-team@aks.or.at) erreichbar

## ANMELDUNG zum x-team Hohenems

Ab 02. Oktober 2020

immer Freitag von 15.00 – 16.30 Uhr in der Turnhalle der Volksschule Hohenems Herrenried

### 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:

Hatte 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