

Das x-team macht's leicht

Im Gruppenprogramm rücken Kinder und Ihre Eltern gemeinsam mit viel Spiel, Spaß und Action dem Übergewicht zu Leibe.

Unsere Zielgruppe

Familien mit übergewichtigen Kindern oder Jugendlichen im Alter von 8 -13 Jahren.

Unser Angebot

In der Bewegungsgruppe treffen sich Kinder und Jugendliche regelmäßig, um auf spielerische Art und mit viel Spaß gemeinsam sportlich aktiv zu werden. Es geht dabei um die Freude an der Bewegung und nicht um den Leistungsaspekt. Die Gruppendynamik stärkt die Motivation und das Wir-Gefühl.

In den persönlichen Ernährungsberatungen und im Koch-Workshop lernen Sie und Ihr Kind viel über gesunde Ernährung, die schmeckt.

Themen wie Motivation für einen gesünderen Lebensstil, Umgang mit Stress oder mit Medienkonsum werden bei den psychosozialen Workshops behandelt und bieten die Möglichkeit für einen gegenseitigen Austausch.

Aktive Mitwirkung der Eltern

Für eine erfolgreiche Umsetzung der verschiedenen Maßnahmen braucht Ihr Kind Ihre aktive Mitwirkung und Unterstützung, um die Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten im Alltag umzusetzen und nachhaltig zu verändern.

Inhalte pro x-team Block

- Bewegungsgruppe
- Koch-Workshop
- Ernährungs-Workshop
- Psychosoziale Workshops
- Einzel-Ernährungsberatungen

Kosten

Die Kosten des Programms werden hauptsächlich durch das Land Vorarlberg gedeckt. Für Sie verbleibt ein Selbstbehalt von Euro 70,-. (Ein reduzierter Sozialtarif ist nach Absprache möglich.)

Standorte

x-team Dornbirn

Start: Mi, 8. März 2023, 17.00 – 18.30 Uhr

Neueinstieg: Mi, 12. April 2023, 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Volksschule Edlach

x-team Feldkirch

Start: Mi, 22. März 2023, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort: Volksschule Feldkirch Levis

Bei Interesse kontaktieren sie uns unter 05574/202 – 0 oder gesundheitsbildung@aks.or.at