



Information: x-team Feldkirch

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

Unsere Zielgruppe

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

Unser Angebot

In der Bewegungsgruppe treffen sich Kinder 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 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 ist eine aktive Mitwirkung und Unterstützung der Bezugspersonen maßgeblich, um die Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten im Alltag umzusetzen und nachhaltig zu verändern.

Inhalte pro x-team Block in Feldkirch

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

Kosten

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

Standort

x-team Feldkirch

Start: Mi, 18. Oktober 2023, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort: Volksschule Feldkirch Levis

Interessierte wenden sich bei uns unter T 055 74 / 202 - 0 oder x-team@aks.or.at