Vorsorge Aktiv Junior
– gemeinsam zu einem gesünderen Lebensstil

„Vorsorge Aktiv Junior" richtet sich an Kinder und Jugendliche (6-17 Jahre) mit Übergewicht. Es unterstützt sie gemeinsam mit ihren Eltern, einen gesünderen Lebensstil zu finden und beizubehalten. Qualifizierte BetreuerInnen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Mentales, Kinder- und Jugendmedizin begleiten die Familien.

Programminhalte:

- Wissensvermittlung (Lebensmittel und Speisen einschätzen können)
- gemeinsames Einkaufen, Kochen, Verkosten
- neue Sportarten ausprobieren, Bewegung einfach im Alltag einbauen lernen
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Spaß und Motivation in der Gruppe
- gemeinsam dranbleiben und Gewohnheiten ändern
- optional 2-wöchiges Motivationscamp in den Sommerferien

Sie haben die Möglichkeit, aus 2 Varianten zu wählen!

Kurs mit persönlichen Treffen

- ✓ Kursstart ab 8 Anmeldungen jederzeit möglich
- ✓ Kurse können NÖ-weit starten
- ✓ regelmäßige persönliche Treffen
- ✓ parallellaufende Gruppen für Eltern und Kinder
- ✓ flexible Termingestaltung – meist 14tägig
- ✓ einzelne geblockte Einheiten (z.B. Kochen, Sinnes-Wanderungen, Rätselralley)
- ✓ Dauer: ca. 10 Monate

Ortsunabhängige Betreuung

- ✓ Einstieg jederzeit möglich
- ✓ fachliche Inputs, Aufgaben und Tipps via online Chatgruppe z.B. Kochen, Bewegungs-Aktionen, Elternabende
- ✓ regelmäßig gemeinsame Events z.B. Ausflüge, Picknicks
- ✓ Beratungsjoker (persönliches Expertengespräch)
- ✓ Dauer: 12 Monate
- ✓ Voraussetzungen: stabile Internetverbindung, Handy, Laptop oder Tablet

Die Kosten für eine Programmteilnahme belaufen sich auf **150€!**

Wo kann ich mich anmelden?

Mag. Sonja Lugbauer, „Tut gut!" Gesundheitsvorsorge GmbH
sonja.lugbauer@noetutgut.at, 0676/858 7034 514

Weitere Informationen finden Sie unter www.noetutgut.at