

easykids in Leoben – Gruppenkurs für Kinder mit Übergewicht:

Mit easykids unterstützen wir Kinder und Jugendliche mit Übergewicht auf ihrem Weg zu mehr Bewegung, Gesundheit und Selbstbewusstsein.

Wer kann bei easykids mitmachen?

Das Programm eignet sich für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 14 Jahren mit Übergewicht sowie deren Eltern bzw. Bezugspersonen als wichtige Begleitung.

Was erwartet die Kinder, Jugendlichen und Eltern bei easykids?

Das Gruppenprogramm unterteilt sich in einen Basiskurs (24 Wochen) und eine darauffolgende Nachbetreuung (rund 6 Monate). Kursinhalte sind unter anderem:

- Spiel und Spaß an der Bewegung
- Praktische Infos zur Auswahl der richtigen Lebensmittel
- Gemeinsames Kochen und Einkaufen
- Übungen zur Körperwahrnehmung und Selbstwertstärkung

Was kostet die Teilnahme am Kurs?

Das Programm ist für teilnehmende Familien **kostenfrei**. Es wird aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds Steiermark finanziert.

Wo bekomme ich Infos zum Programm in der Steiermark?

Mehr Infos und die Kontaktdaten zum easykids Team Steiermark finden Sie unter:

www.styriavitalis.at/beratung-begleitung/einzelperson/easykids/

