

ANGEBOT FÜR KINDER UND ELTERN

- Bewegungseinheiten
- Ernährungseinheiten
- Beratungsgespräche
- Kochwerkstätten

ZIELE

- Richtiges Essen genießen lernen
- Spaß an Bewegung finden
- Gut drauf sein mit neuen Freunden
- Steigerung des Selbstwertgefühls

ZEITRAUM

- Einheiten sind den Schulsemestern und -Ferien angepasst
- langfristige Auslegung um nachhaltige Erfolge zu erzielen
- Einstieg ist jederzeit auch während des Semesters möglich

WEITERE INFORMATIONEN

Home: www.sanicademia.eu
e-mail: inform@sanicademia.eu
Tel.: 04242/208-3977

VORAUSSETZUNGEN

- Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 16 Jahren
- BMI oberhalb der 90 Perzentile
(berechenbar über www.kinderabteilung.lkh-vil.or.at)
- Eigenmotivation des Kindes und der Eltern
- positives Aufnahmegespräch
- medizinische Voruntersuchung

BETREUER

- interdisziplinäres Team bestehend aus ÄrztInnen, PsychologInnen, DiätologInnen, PädagogInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen und SportwissenschaftlerInnen
- alle Trainer haben eine spezifische Adipositas-Trainer-Ausbildung absolviert und besitzen jahrelange Erfahrung in der Betreuung adipöser Kinder (Projekt IN FORM Villach)

KURSKOSTEN

Sie erhalten die aktuellen Preise pro Semester auf Anfrage.
(Sondertarife für Geschwister werden angeboten)

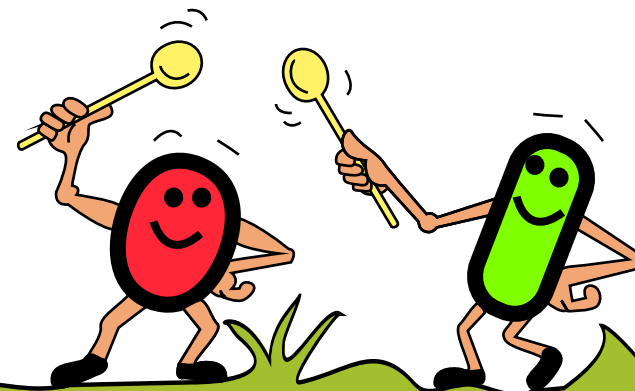


IN FORM KOMMEN IN FORM BLEIBEN

Eine Initiative des LKH Villach, der Stadt Villach und des Landes Kärnten



RICHTIGES ESSEN
SPASS AN BEWEGUNG
EINFACH GUT DRAUF SEIN



Comics: comMed.at

Das erfolgreiche Adipositas-Programm IN FORM wird fortgeführt!



IN FORM - Ein Projekt zur Bekämpfung von Übergewicht im Kindes und Jugendalter findet dauerhaft seine Fortführung - gemeinsam bekämpfen wir wieder überschüssige Kilos.

AKTIV ANS ÜBERGEWICHT!

Hunger, Gosto, Langeweile, die Schwierigkeiten sich ab einem bestimmten Körpergewicht ausreichend und sinnvoll zu bewegen, der Frust über die eigene Figur und auch der Spott der Umwelt bringen Dich manchmal dazu, Dich zurückzuziehen. Vielleicht hast Du auch oft das Gefühl, dass eh alles egal ist und Du isst und nascht weiter, weil es schwierig ist aufzuhören.

Die Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde des LKH Villach, die Stadt Villach und das Land Kärnten führen die 2006 gegründete Adipositas-Initiative „IN FORM“ seit Herbst 2010 weiter, um Dir zu helfen. Speziell ausgebildete Fachleute aus allen Bereichen beraten Dich und Deine Eltern, erarbeiten in Gruppen gemeinsame Wege zum Erfolg. Da geht es nicht ums Hungern oder sportliches Quälen, sondern um richtiges Essen und Spaß an der Bewegung.



Also mach mit, sei dabei!



IN FORM - Eine gemeinsame Initiative der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde des LKH Villach, der Sanicademia, der Stadt Villach und des Landes Kärnten.

RICHTIGES ESSEN - NICHT AUF ALLES VERZICHTEN

Wichtiger Teil jedes aktiven Programms ist die richtige Ernährung. Da kannst Du staunen: Von vielen Lebensmitteln darfst Du nämlich wesentlich größere Mengen essen, als Du es glauben würdest: Das heißt Du musst nicht auf alles verzichten. Essen muss Spaß machen. Und richtiges Essen macht Spaß.

GEMEINSAMES SPIEL UND SPORT, DIE DIR FREUDE MACHEN

Es müssen keine schweren Hanteln, keine zwanzig Liegestütze oder ein Marathonlauf sein, die einen in Form bringen. Am Besten für Dich sind die Sportarten und Spiele, die Dir am Meisten Spaß machen. Ob Laufen, Radfahren, Inline-Skaten, Ballspielen, Schwimmen, Bergwandern, Tanzen oder einfach nur Gehen. In ist für Dich was du magst. Es gibt viele Möglichkeiten.

WETTEN, DASS DU ES MIT UNS SCHAFFST IN FORM ZU KOMMEN

Diese Wette ist kein Wortspiel und sie ist kein leeres Versprechen. Mach bei uns mit und Du wirst bald sehen, dass sich deutliche Erfolge einstellen - und das in jeder Hinsicht. Unser Ziel ist ganz klar: Wir wollen, dass Du gut drauf bist und dabei sind Freude und Spaß der Weg.