



„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 und Betreuer aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Mentales, Kinder- und Jugendmedizin begleiten die Familien.

Inhalte auf einen Blick:

- 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

Varianten:

1. 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 wöchentlich
- ✓ einzelne geblockte Einheiten (z.B. Kochen, Sinnes-Wanderungen, Rätselralley)
- ✓ Dauer: ca. 10 Monate

2. 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

Kosten: 150€ für den gesamten Kurs

Weitere Informationen finden Sie unter www.noetutgut.at