

Das Kursprogramm: Spaß im Übermaß

Informationen zum Kursprogramm

begleitet Übergewichtige Kinder mit Sport, Spaß und Spiel dabei, durch ein verändertes Essverhalten und mehr Bewegung ein stabiles **Normalgewicht** zu erreichen. In den Kursen entdecken die Kinder, dass Bewegung und Sport richtig viel Spaß machen und gesundes Essen voll gut schmeckt. Mit Unterstützung durch die Eltern verändern die Kinder ihr Ess- und Bewegungsverhalten.

Das Programm basiert auf **3 Säulen**: 1. Die Bewegungsförderung in der Turnhalle, 2. die Ernährungsschule im Gruppenraum und 3. die Elternabende und Mitarbeit der Eltern.

Das Programm richtet sich an **Kinder im Alter von 6 – 12 Jahren**.

Das Programm besteht aus **2 Kursen**, die nacheinander, am selben Nachmittag stattfinden. Es wird empfohlen, dass das Kind an beiden Kursen teilnimmt. Im Anschluss kann der Kurs 1 – Bewegungsförderung nochmal einzeln gebucht werden.

Kurs 1 Bewegungsförderung: „Spaß im Übermaß“

12 Nachmittage, 55 Minuten Spiel-Sport-Spaß, gesundheitssportliche Bewegungsförderung in der Turnhalle.

Der Kurs ist zertifiziert mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“. Am Ende des Kurses erhalten die Kinder eine Teilnahmebescheinigung/einen Antrag auf Zuschuss für die Krankenkasse. Viele Krankenkassen bezuschussen die Kursgebühr; fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Ort: Turnhalle Grundschule Sauerland, Föhler Straße 78, Wiesbaden-Dotzheim (Sauerland).

Zeit: Montag 16.00 – 16.55 Uhr

Kosten: 89 Euro

Kurs 2 Ernährungsschule: „Gesunde Ernährung & mehr für Kids“

4 Nachmittage je 45 Minuten Ernährungsschule, 2 Nachmittage je 90 Minuten Eltern-Kind- Veranstaltungen (gemeinsames Kochen etc.), 2 Elternabende 120 Minuten - Termin und Ort wird noch bekannt gegeben.

Ort: KBS Sauerland, Föhler Straße 72, Wiesbaden-Dotzheim (Sauerland)

Zeit: Montag 17.15 – 18.00 Uhr

Kosten: 49 Euro

Bitte beachten Sie: Neben der Kursgebühr entstehen noch Kosten für die Trainingsmappe 20 Euro und für Lebensmittel beim „Gemeinsamen Kochen“ 15 Euro. Diese Kosten werden zu Kursbeginn an die Übungsleiterin bezahlt und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Informationen zur Anmeldung und zu Terminen neuer Kurse:

Erhalten Sie über unser FIPS-Büro Telefon 0163 – 26 26 268

- montags von 10 – 12 Uhr
- zu anderen Zeiten können Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen und wir rufen Sie zurück.