

Kurse:

Der Kurs beinhaltet 12 Sporteinheiten. Die Treffen finden immer dienstags von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr (außerhalb der Schulferien) in der Sporthalle des Gymnasiums am Krebsberg statt. Bei den 90-minütigen Trainingseinheiten erfahren die Kinder und Jugendliche wieder den Spaß an aktiver Bewegung, die eigene Körperwahrnehmung und am Ende jeder Einheit die Phase der Entspannung.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Kursgebühr (12 Einheiten) beträgt 30 Euro.

Anmeldung:

Anmeldungen sind telefonisch, schriftlich oder online über die Homepage möglich.

Weitere Auskünfte erteilen die Mitarbeiter*innen der KVHS, Telefon: 06824 906 53 35. Schriftliche Anmeldung bitte an den Landkreis Neunkirchen, KVHS, Wilhelm-Heinrich-Str. 36, 66564 Ottweiler, E-Mail: kvhs@landkreis-neunkirchen.de

Terminvereinbarung zum Beratungsgespräch:

Kreisgesundheitsamt Neunkirchen
Beratungs- und Vernetzungsstelle für
übergewichtige Kinder und Jugendliche und
deren Eltern:

Jutta Schäfer, Telefon: 06824 906 88 42
E-Mail: j.schaefer@landkreis-neunkirchen.de

Yvonne Schmidt, Telefon: 06824 906 88 65
E-Mail: y.schmidt@landkreis-neunkirchen.de

Eine Kooperation von:

Bildungsbüro, Kreisgesundheitsamt, KVHS
Schulverwaltungsamt Landkreis Neunkirchen
und dem Gymnasium am Krebsberg
Neunkirchen.



Bleib fit! Sei dabei!



Ein Kursangebot für übergewichtige
Kinder und Jugendliche von
9 bis 15 Jahren

Kursstart: 08.10.2024

Liebe Eltern,

immer mehr Kinder und Jugendliche sind übergewichtig. Sie werden mit Ausgrenzungen, aber auch Einschränkungen im täglichen Leben konfrontiert. In der Kindheit entwickeltes Übergewicht und den daraus resultierenden Folgeerkrankungen, werden oft ein Leben lang beibehalten.

Die Beratungs- und Vernetzungsstelle für übergewichtige Kinder und Jugendliche, das Bildungsbüro und die KVHS des Landkreises Neunkirchen starten unter dem Motto "Bleib fit! Sei dabei!" mit einem neuen Bewegungsprogramm.

Das Angebot als neues Folgemodul zum Programm "Wieder fit! Wieder dabei!" richtet sich an übergewichtige Kinder und Jugendliche zwischen dem 9. und 15. Lebensjahr.

Das Angebot:

- wöchentliche Sporteinheiten speziell für übergewichtige Kinder und Jugendliche konzipiert
- Begleitung durch einen geschulten Sport-Coach
- persönliche Einzelberatung
- Erstellung eines individuellen Ernährungsplans



Das Ziel:

- Förderung von Grob- und Feinmotorik
- Verbessern von Beweglichkeit und Ausdauer
- Stärkung der sozial-emotionalen Kompetenzen
- Spaß an der Bewegung
- Vernetzung in die ortsansässigen Vereine



"Um ein Kind groß zu ziehen,
braucht es ein ganzes Dorf!"
(Afrikanisches Sprichwort)