

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.

Terminvereinbarung zum Beratungsgespräch:

Beratungs- und Vernetzungsstelle für übergewichtige Kinder und Jugendliche und deren Eltern

Kreisgesundheitsamt
Lindenallee 13
66538 Neunkirchen

Anmeldungen sind telefonisch oder schriftlich möglich.

Yvonne Schmidt,

Telefon: 06824 906 88 65

E-Mail: y.schmidt@landkreis-neunkirchen.de

Jutta Schäfer,

Telefon: 06824 906 88 42

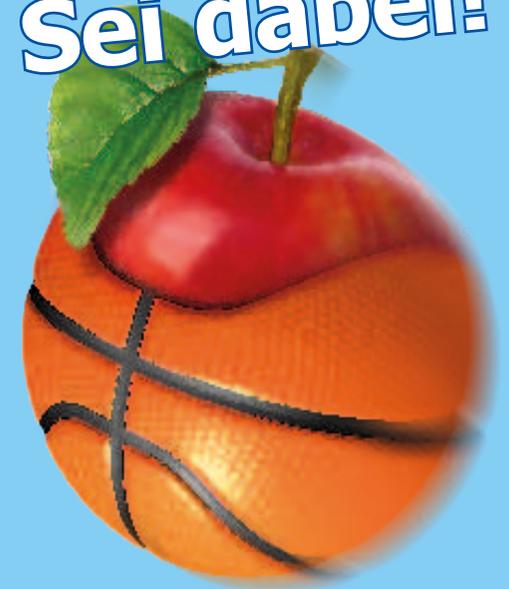
E-Mail: j.schaefer@landkreis-neunkirchen.de

Eine Kooperation von:

Bildungsbüro, Kreisgesundheitsamt, KVHS, Liegenschaftsverwaltung, Schulverwaltungsamt des Landkreises Neunkirchen und dem Gymnasium am Krebsberg:



Bleib fit! Sei dabei!



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

Kursstart: 04.02.2025

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)