

WER wir sind

Das Gesundheitsprojekt „easykids“

- » ist ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse
- » wird von PROGES umgesetzt
- » in Kooperation mit 

FAKTEN

Rund 135.000* 6 – 14-jährige
Kinder und Jugendliche
leben in Oberösterreich

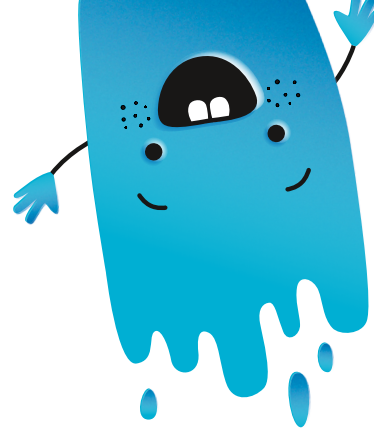
Knapp 34.000** davon
sind übergewichtig

Das muss aber nicht so
bleiben. Gemeinsam
können wir das schaffen!

* Quelle: Statistik Austria

** Quelle: WHO EUROPEAN REGIONAL
OBESITY REPORT 2022

Alle weiteren Infos finden Sie auf
www.easykids.at/oberoesterreich



easykids
GESUND
AUFWACHSEN



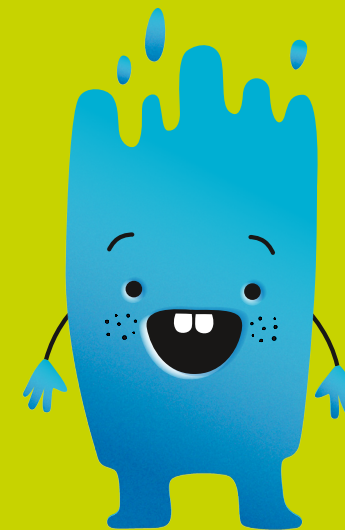
Weitere Informationen

Mag. Thomas Kissler
easykids-Projektleitung
easykids@proges.at
0699/17151517



Impressum:
PROGES – Wir schaffen Gesundheit
Fabrikstraße 32, 4020 Linz
T: 05 / 7720 – 0
office@proges.at

**MACH
DEN ERSTEN
SCHRITT
EASY UND
GESUND!**



easykids
GESUND
AUFWACHSEN

Das Gesundheitsprojekt
für Kinder und Jugend-
liche mit Übergewicht
sowie deren Eltern

WAS wir machen

Das Gesundheitsprojekt „easykids“ unterstützt Kinder und Jugendliche mit Übergewicht sowie deren Eltern, gesünder und mit mehr Bewegung zu leben.

Spielen, Entspannen und Spaß haben, gemeinsam Einkaufen, Kochen und gesund Ernähren: Kinder, Jugendliche und Eltern bekommen bei „easykids“ ein umfangreiches Angebot und wertvolle Tipps, wie sie mit kleinen Schritten ihren Alltag gemeinsam gesünder gestalten können.

Einfache Übungen in der Gruppe motivieren zum „Dranbleiben“ – ohne Leistungsdruck und sportlicher Überforderung.

FÜRS DRANBLEIBEN

**gibt es eine tolle
Belohnung!**



WIE wir bei „easykids“ arbeiten

Die Betreuung und Begleitung der Kinder und Jugendlichen sowie deren Eltern

- » ist altersgerecht für 6- bis 10-Jährige und 11- bis 14-Jährige.
- » erfolgt in Gruppen von max. 12 Familien.
- » wird von einem erfahrenen Team aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Psychologie und Medizin durchgeführt.

Die Gruppen

- » treffen sich in der Regel einmal in der Woche.
- » bekommen ein vielfältiges Angebot – die Palette reicht von Spiel und Spaß an der Bewegung bis hin zur richtigen Lebensmittelauswahl, Essgewohnheiten und Körperwahrnehmung sowie Selbstwertstärkung.
- » sprechen miteinander über Erfolge und Fortschritte – und motivieren sich so gegenseitig für ein gesünderes Leben mit mehr Bewegung.
- » binden auch die Eltern als wichtige Partner intensiv mit ein.

WANN und WO es „easykids“ gibt

Die Kurse

- » starten immer im Herbst sowie im Frühjahr.
- » finden in Linz, Wels und Vöcklabruck statt.
- » erstrecken sich über ein Schuljahr und sind in drei zeitliche Phasen mit jeweils unterschiedlichem Programm aufgeteilt.

Die Teilnahme

- » ist für Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern kostenlos.

Die Anmeldung

- » ist mittels ärztlicher Überweisung möglich.

