

WER wir sind

- Das Gesundheitsprojekt „easykids“
- » ist ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse
 - » wird vom avomed umgesetzt

FAKTEN

Rund 65.000 6 – 14-jährige
Kinder und Jugendliche
leben in Tirol

Knapp 18.000 davon
sind übergewichtig

2 Hauptgründe gibt
es dafür: ungesunde
Ernährung und
zu wenig Bewegung



Alle weiteren Infos finden Sie auf
www.easykids.at



easykids
GESUND
AUFWACHSEN

Weitere Informationen

Brigitte Mölschl, MTD
easykids – Projektkoordination
Mail: easykids@avomed.at
Tel.: 0512-586063-34



Impressum: avomed - Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol; Anichstraße 6, 6020 Innsbruck
Tel. 0512-586063 | Fax: 0512-583023 | www.avomed.at | ZVR: 634770821
Für den Inhalt verantwortlich: Geschäftsführer Friedrich Lackner

**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 6-10-Jährige und 11-14-Jährige
- » erfolgt in Gruppen von max. 12
- » 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 Innsbruck statt
- » erstrecken sich über ein Schuljahr und sind in 3 zeitliche Phasen mit jeweils unterschiedlichem Programm aufgeteilt

Die Teilnahme

- » ist für Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern kostenlos

Die Anmeldung

- » ist mittels Überweisung von Kinderarzt/ Kinderärztin oder Allgemeinmediziner/ Allgemeinmedizinerin möglich

