

# WER wir sind

Das Gesundheitsprojekt „easykids“

- » ist ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse
- » wird vom avomed umgesetzt
- » in Kooperation mit bvaeb

## 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

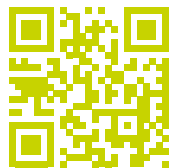


Alle weiteren Infos finden Sie auf  
[www.easykids.at/tirol](http://www.easykids.at/tirol)



# MACH DEN ERSTEN SCHRITT EASY UND GESUND!

*easykids*  
GESUND  
AUFWACHSEN

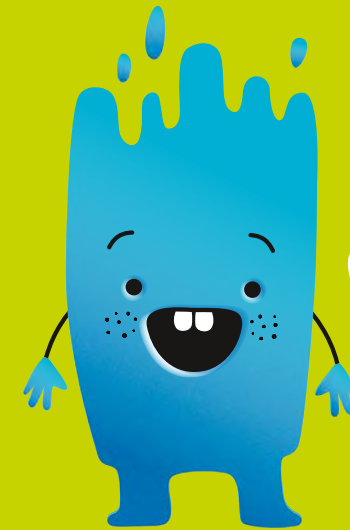


### Weitere Informationen

Brigitte Mölschl, MTD  
easykids – Projektkoordination  
Mail: [easykids@avomed.at](mailto: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](http://www.avomed.at) | ZVR: 634770821  
Für den Inhalt verantwortlich: Geschäftsführer Friedrich Lackner



*easykids*  
GESUND  
AUFWACHSEN

Das Gesundheitsprojekt  
für Kinder und Jugendliche  
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!



# WANN und WO es „easykids“ gibt

## Die Kurse

- » starten immer im Herbst
- » finden in Innsbruck und Umgebung statt
- » erstrecken sich über ein Jahr 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

# 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 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

