

Infos für Eltern

easykids fix ist ein **kostenloses Angebot** der Österreichischen Gesundheitskasse und wird in Kärnten von den **Kärntner Volkshochschulen** umgesetzt.

Wer kann mitmachen?

Kinder und Jugendliche **zwischen 6 und 14 Jahren** mit (beginnendem) Übergewicht, die gemeinsam mit ihren Eltern oder Bezugspersonen Lust auf Veränderung ihres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens haben.

Wann und wo finden die Kurse statt?

Kursstart: Frühling und/oder Herbst

Kursauswahl: in Präsenz oder Online-Kurs

Basiskurs: 10 Termine in 8 Wochen

Einheiten zur Ernährung, Bewegung und zum Verhalten/Alltagsgewohnheiten

Nachbetreuung: 3 Termine in 8 Wochen

Kochworkshop, individuelles Familiengespräch, Abschlusswebinar

Was kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme an easykids fix ist kostenlos.

easykids fix

Kompaktprogramm für Familien mit übergewichtigen Kindern



Anmeldung und Informationen:

Österreichische Gesundheitskasse
www.gesundheitskasse.at/easykids



VHS Kärnten

E-Mail: easykids@vhskttn.at

Tel.: +43 676 845 870 DW 444 oder DW 222


die kärntner
volkshochschulen

 finanziert durch den
Kärntner Gesundheitsfonds

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: VENDO Kommunikation + Druck GmbH, Gutenbergstraße 2,
4840 Vöcklabruck. Satz- und Druckfehler vorbehalten.



meysa/Adobe Stock



Lumos sp./Adobe Stock

Startet mit uns
das **Abenteuer**
Gesundheit!

Das erwartet euch
bei easykids fix:

- Coole Challenges für die ganze Familie
- Tipps und Tricks zur Ernährung plus leckere Rezepte
- Inspiration für mehr Bewegung und Action
- Motivation und Unterstützung auf deinem Weg

Ernährung

Gut essen und trinken

Ihr habt Appetit auf Neues? Wir beraten euch:

- Ausgewogene **Mahlzeiten**, die richtig **gut schmecken**
- **Einkaufstipps** für den **perfekten Snack**



LightFile Studios/Shutterstock

Motivation

So bleibt ihr dran

Ihr wünscht euch Begleitung auf eurem Weg? Wir sind für euch da:

- Eure **Stärken im Fokus**
- **Notfallpläne**, wenn es einmal nicht so klappt

Macht den ersten Schritt!

Das braucht ihr, um mitzumachen:

Spaß, Neugier und **Motivation**,
gemeinsam Neues
auszuprobieren

Bewegung

Mehr Action, mehr Spaß

Ihr wollt eure Freizeit sportlicher gestalten? Wir zeigen euch, wie:

- Einfache Tipps für **mehr Bewegung** im Alltag
- **Sportideen**, die **Spaß** machen



Pressmaster/Shutterstock