



## „Vorsorge Aktiv Junior“

Programm für Kinder und Jugendliche

mit Übergewicht in NÖ



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv-junior](https://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv-junior)



„ Mit unserem Lebensstilprogramm ‚Vorsorge Aktiv Junior‘ unterstützen wir ganz gezielt Familien mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. Denn schon einfache Maßnahmen können eine große Wirkung erzielen. Unser Erfolgsrezept: regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und das Schaffen einer mentalen Balance.“

*J. Mikl-Leitner*  
Johanna Mikl-Leitner  
Landeshauptfrau

*Ludwig Schleritzko*  
Ludwig Schleritzko  
Landesrat

## „Vorsorge Aktiv Junior“

Das Programm „Vorsorge Aktiv Junior“ unterstützt Kinder und Jugendliche mit Übergewicht, gemeinsam mit deren Eltern dabei, einen gesünderen Lebensstil zu finden.

Das gesamte Programm ist nach den evidenzbasierten Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter ausgerichtet und wird von Expertinnen und Experten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Psychosoziales und Medizin begleitet.

### Wer kann teilnehmen?

Kinder und Jugendliche aus Niederösterreich im Alter von 6 bis 17 Jahren mit ihren Eltern.

Voraussetzungen:

- positives Aufnahmegespräch
- Untersuchung vom Arzt (Haus-/Kinderarzt) und ärztliche Freigabe



### Wie funktioniert das Programm?

#### Programminhalte:

- Wissensvermittlung (Lebensmittel und Speisen einschätzen können)
- gemeinsames Einkaufen, Kochen und Verkosten
- neue Sportarten ausprobieren, Bewegung einfach im Alltag einbauen lernen
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Spaß und Motivation in der Gruppe
- gemeinsam dranbleiben und Gewohnheiten ändern



# Sie haben die Wahl!

## 1. Kurs-Betreuung:

Kinder und Eltern treffen sich regelmäßig in parallel laufenden Gruppen

- flexible Termingestaltung (z.B. 14tägig oder wöchentlich)
- einzelne geblockte Einheiten (z.B. Kochen, Rätselralley, Wanderung)
- Kurse an verschiedenen Standorten in ganz NÖ

**Dauer:** 10-12 Monate

**Start:** jederzeit möglich (ab 8 teilnehmenden Familien)

ODER

## 2. ortsunabhängige Betreuung:

Wissensvermittlung, Motivationstipps & Aufgaben über gemeinsame Chatgruppe für Eltern und Kinder

- laufender Erfahrungsaustausch (z.B. gemeinsames Kochen, Elternberatung)
- regelmäßige persönliche Treffen (z.B. Ausflüge, Picknicks)
- Beratungsjoker (persönliches Expertengespräch)

**Dauer:** 12 Monate

**Voraussetzungen:** stabile Internetverbindung (WLAN) und Laptop, Handy oder Tablet



## Kosten

**150€**

für die Teilnahme an:

einem Kurs

ODER

der  
ortsunabhängigen  
Betreuung

Geschwistertarife auf Anfrage.



## Motivationscamp

Um sich wieder frischen Schwung für einen gesünderen Lebensstil zu holen und dran zu bleiben, gibt es als besonderes Zuckerl für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Motivationscamp in den Sommerferien.

- strukturiertes Programm mit den Säulen Ernährung, Bewegung und Mentales
- Kennenlernen eines ausgewogenen Speiseplans
- Nachmittagsprogramm: verschiedene Freizeit- und Sportaktivitäten

**Dauer:** 2 Wochen

**Voraussetzung:** Teilnahme an Kurs oder an ortsunabhängiger Betreuung + ärztliche Freigabe

**Im Vordergrund stehen Spaß, der Austausch mit Gleichgesinnten und die gegenseitige Unterstützung.**



Natürlich dürfen auf einem Sommercamp auch Abenteuer und spannende Erlebnisse nicht fehlen.

### Aktivitäten

- Kulinarische Geschenke aus dem Garten herstellen
- Schwimmen im Freibad oder im Fluss
- Lagerfeuer mit selbst gemachtem Steckerlbrot
- Spiele auf der Wiese und im Turnsaal
- Gemeinsames Kochen und Backen u. v. a. m.

### Kosten:

ca. **550€** pro Kind

(inkludiert sind alle Kosten für den Aufenthalt, Verpflegung, Betreuung und Elternworkshops, exkl. Ortstaxe). Sozialtarif und Geschwistertarife auf Anfrage.



## Details und Anmeldung

Bequem anmelden unter:

[www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv-junior](http://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv-junior)



Impressum: Herausgeber und Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten; Fotos: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Philipp Monihart, iStockphoto.com, Spießer & Spinner / Tatzreiter Digitalmedien KG; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka ([www.sul.at](http://www.sul.at)); Druckabwicklung: Bergerprint; © Mai 2023

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.



*„Gemeinsam zu einem  
gesünderen Lebensstil!“*



Bequem anmelden unter:

[www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv-junior](http://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv-junior)