



## „Vorsorge Aktiv Junior“ – Gesundheit für mich & dich – für uns!

„Vorsorge Aktiv Junior“ **richtet sich an Kinder und Jugendliche (6-17 Jahre)** mit Übergewicht. Die teilnehmenden Familien werden dabei unterstützt, einen gesünderen Lebensstil zu finden und beizubehalten. **Qualifizierte Betreuerinnen und Betreuer** aus den **Bereichen Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit** begleiten die Familien.

### INHALTE:

- 👍 Stärkung des Selbstvertrauens
- 👍 Spaß und Motivation in der Gruppe
- 👍 Wissensvermittlung: Lebensmittel und Speisen einschätzen können
- 👍 Gemeinsames Essen und Kochen
- 👍 Neue Arten der Bewegung ausprobieren
- 👍 Alltagsbewegung motivierend nutzen
- 👍 Verbesserung der sozialen Kompetenz
- 👍 Gemeinsam dranbleiben und Gewohnheiten verändern

**OPTIONAL** → 2-wöchiges Motivationscamp in den Sommerferien



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



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



## VARIANTEN:

### 1. Kurs mit persönlichen Treffen

- Kursstart ab 8 Anmeldungen jederzeit möglich
- Kurse können NÖ-weit starten
- Regelmäßige persönliche Treffen
- Parallellaufende Gruppen für Kinder/Jugendliche und Eltern
- Flexible Termingestaltung – 1x pro Woche
- Einzelne geblockte Einheiten (z.B. Kochen, „Sinnes-Wanderungen“, Bewegungs-Aktionen)

**Dauer: ca. 10 Monate**

### 2. Ortsunabhängige Betreuung

- Einstieg jederzeit möglich
- Fachliche Inputs, Aufgaben und Tipps via online Chatgruppe z.B. Kochen, Bewegungs-Aktionen, Elternabende
- Regelmäßig gemeinsame Events z.B. Ausflüge, Picknicks, Kochkurs
- Beratungsjoker (persönliches Expertengespräch)
- Voraussetzungen: stabile Internet-Verbindung, Handy, Laptop oder Tablet

**Dauer: 12 Monate**

**KOSTEN: € 150 für den gesamten Kurs**

## WO KANN ICH MICH ANMELDEN?

### „Vorsorge Aktiv Junior“

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH



**Programmleitung**

**0676 / 858 70 34427**



**vaj@noetutgut.at**



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



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