

happy kids

**ist ein neun monatiges Programm
für übergewichtige Kinder und Jugendliche
von 11 - 16 Jahren
sowie deren Eltern/Bezugspersonen**

Das Programm zielt auf eine längerfristige Veränderung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten sowie der Stressbewältigung und der Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls.

Was beinhaltet das Programm:

- Abklärungsphase mit Kindern/Jugendlichen und Eltern/Betreuungspersonen
- Intensiv-Trainingswoche
- Bewegungsblöcke
- Ernährungsblöcke
- Nachbetreuung

Kursort:

Gemeinschaftszentrum Loogarten

Salzweg 1

8048 Zürich-Altstetten

Gut erreichbar ab Bhf. Altstetten mit Bus Nr. 78 oder ab Goldbrunnenplatz mit Bus Nr. 67 bis Haltestelle Salzweg.

Team

Markus Zimmermann, dipl. Psychologe, Tanja Bischof, dipl. Ernährungsberaterin HF und Brigitte Ganz, Bewegungsfachfrau, führen durch das Programm.

Aufnahmegespräch mit Kind/Jugendlichen und Eltern/Bezugsperson

Dringlichkeitsprüfung und Motivation abklären.

Kursdauer

Von Januar bis September

Jeweils montags von 18.00-20.00.

Geführte Gruppengespräche über Ernährungserziehung

Intensiv-Trainingswoche

Findet in der zweiten Frühlingsferienwoche statt:

- Eintägige Wanderung
- Spielerische und vielfältige Bewegungsformen indoor und outdoor
- Plauschparcours
- Bewegungs- und Ernährungs- Workshops

Bewegungsblöcke (Details siehe unten)

- Einmal pro Woche finden vielseitige Bewegungsblöcke indoor und outdoor statt

Ernährungsblöcke

- Informationen über gesunde Ernährung
- Spielerisches Näher bringen der gesunden Ernährung

Nachbetreuung

Jeweils zwei mal zwei Stunden nach 4, und 8 Monaten.

Ziel:

Wohlfühlen im eigenen Körper, Selbstvertrauen, gute Körperwahrnehmung entwickeln, bewusster und gesünder Essen, Freude an der Bewegung entdecken.

Diverses

Klub happy kids ist Mitglied des schweizerischen Fachvereins Adipositas im Kindes- und Jugendalter akj und erfüllt dessen Qualitätsstandrads.

www.akj-ch.ch

Bewegungsblöcke für Kinder/Jugendliche

Montag von 18.00 - 19.00/20.00 Uhr

Bewegung für Eltern

Montag von 18.00 - 20.00 2x

Indoor Programme:

Verschiedene Bewegungsformen wie:

- Erlernen verschiedener Hip Hop Schritten und Kombinationen
- Beweglichkeitstraining und Koordination
- Plausch-Parcours
- Kräftigung verschiedener Muskelgruppen mit und ohne Hilfsmittel wie Theraband, Softball etc.
- Dehnen
- Körperwahrnehmungsübungen
- diverse Entspannungstechniken

Outdoor Programm:

Verschiedene Bewegungsformen wie:

- Walking im Wald
- Vitaparcours
- freier Parcours durch den Wald
- Klettern
- verschiedene outdoor Spiele
(evt. mit anschliessendem Picknick und brätle im Freien)

Kosten

Die Kurskosten müssen individuell mit der zuständigen Krankenversicherung abgesprochen werden und/oder Familien mit kleinem Einkommen erhalten Kostenunterstützung.

Fr. 1500.- für das ganze Programm.