

Infos für Eltern

easykids ist ein Angebot der Österreichischen Gesundheitskasse.

Wer kann mitmachen?

easykids begleitet **Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 14 Jahren** mit Übergewicht sowie deren **Eltern oder Bezugspersonen** auf dem Weg zu einem gesünderen Leben.

Wie läuft das Programm ab?

Kursstart: Herbst

Basiskurs: 24 Wochen in Präsenz mit Einheiten zu Ernährung, Bewegung und Verhalten/Alltagsgewohnheiten

Nachbetreuung: 6 Monate mit Gruppenaktivitäten, Familiengesprächen und Webinaren

Anmeldung: bei Ihrer Haus- oder Kinderärztin bzw. Ihrem Haus- oder Kinderarzt

Was kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme an easykids ist kostenlos.



Weitere Informationen:

Österreichische Gesundheitskasse
www.gesundheitskasse.at/easykids





sam richter dstudio/Adobe Stock

**Gemeinsam
gesund
aufwachsen!**

Das erwartet euch bei easykids:

- Wertvolle Tipps, um den Alltag gesünder zu gestalten
- Gegenseitige Motivation bei wöchentlichen Treffen
- Gemeinsam Fortschritte und Erfolge teilen
- Selbstwertgefühl stärken

Ernährung

Gut essen und trinken

Ihr habt Appetit auf Neues?

Wir beraten euch:

- Praktische Infos zur **Auswahl** der richtigen Lebensmittel
- Gemeinsames **Einkaufen** und **Kochen**



Oksana Kuzmina/Adobe Stock

Motivation

So bleibt ihr dran

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

- Übungen für ein **besseres Körpergefühl** und mehr **Selbstbewusstsein**
- Stärken im **Fokus**

**Macht den
ersten Schritt!**



Anatoly Samara/Adobe Stock

Bewegung

Mehr Action, mehr Spaß

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

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