

Infos für Eltern

easykids fix ist ein **kostenloses Angebot** der Österreichischen Gesundheitskasse und wird im Burgenland von **PROGES** umgesetzt.

Wer kann mitmachen?

Jahren 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

Kursmodus: in Präsenz

Basiskurs: 10 Termine in 8 Wochen

Einheiten zur Ernährung, Bewegung und zum Verhalten/Alltagsgewohnheiten

Nachbetreuung: 3 Termine in 8 Wochen
Kochworkshop, individuelles Familiengespräch, Abschlusswebinar



Photographie.eu/Adobe Stock

Was kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme an easykids fix ist kostenlos.



Anmeldung und Informationen:

Österreichische Gesundheitskasse
www.gesundheitskasse.at/easykids



PROGES

Telefon: +43 699 137 777 66

E-Mail: easykids.burgenland@proges.at

PROGES
Wir schaffen Gesundheit

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.



meyta/Adobe Stock



Lumens 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



Lightfield 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



Pressmaster/Shutterstock

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