

# WER wir sind

Das Gesundheitsprojekt „easykids“

- » ist ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse
- » wird von der aks gesundheit GmbH umgesetzt

## FAKTEN

Rund 38.000\* 6-14-jährige  
Kinder und Jugendliche  
leben in Vorarlberg

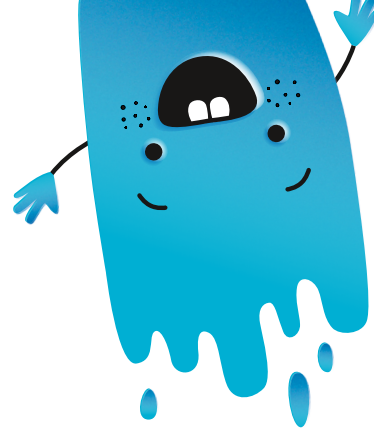
Knapp 10.000\*\* davon  
sind übergewichtig

Das muss aber nicht so  
bleiben. Gemeinsam  
können wir das schaffen!

\* Quelle: Statistik Austria

\*\* Quelle: WHO EUROPEAN REGIONAL  
OBESITY REPORT 2022

Alle weiteren Infos finden Sie auf  
[www.easykids.at](http://www.easykids.at)



easykids  
GESUND  
AUFWACHSEN

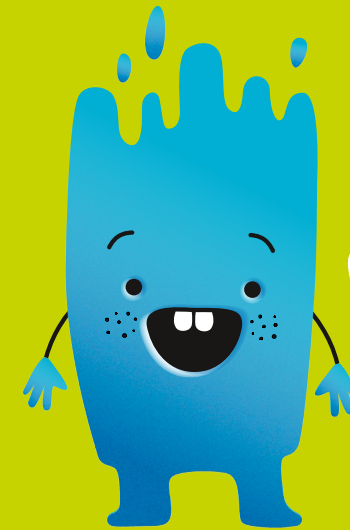
### Weitere Informationen

aks gesundheit GmbH  
[gesundheitsbildung@aks.or.at](mailto:gesundheitsbildung@aks.or.at)  
05574-202-0



Impressum:  
aks gesundheit GmbH  
Rheinstraße 61, 6900 Bregenz  
T: 05574 / 202 - 0  
[www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)

MACH  
DEN ERSTEN  
SCHRITT  
EASY UND  
GESUND!



easykids  
GESUND  
AUFWACHSEN

Das Gesundheitsprojekt  
für Kinder und Jugend-  
liche mit Übergewicht  
sowie deren Eltern

# WAS wir machen

Das Gesundheitsprojekt „easykids“ unterstützt Kinder und Jugendliche mit Übergewicht sowie deren Eltern, gesünder und mit mehr Bewegung zu leben.

Spielen, Entspannen und Spaß haben, gemeinsam Einkaufen, Kochen und gesund ernähren: Kinder, Jugendliche und Eltern bekommen bei „easykids“ ein umfangreiches Angebot und wertvolle Tipps, wie sie mit kleinen Schritten ihren Alltag gemeinsam gesünder gestalten können.

Einfache Übungen in der Gruppe motivieren zum „Dranbleiben“ – ohne Leistungsdruck und sportlicher Überforderung.

## FÜRS DRANBLEIBEN

gibt es eine tolle Belohnung!



# WANN und WO es „easykids“ gibt

## Die Kurse

- » starten immer im Herbst sowie im Frühjahr
- » finden in Dornbirn und Feldkirch statt
- » erstrecken sich über ein Schuljahr und sind in 3 zeitliche Phasen mit jeweils unterschiedlichem Programm aufgeteilt

## Die Teilnahme

- » ist für Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern kostenlos

## Die Anmeldung

- » ist mittels ärztlicher Überweisung möglich

# WIE wir bei „easykids“ arbeiten

## Die Betreuung und Begleitung der Kinder und Jugendlichen sowie deren Eltern

- » ist altersgerecht für 6-10-Jährige und 11-14-Jährige
- » erfolgt in Gruppen von max. 15
- » wird von einem erfahrenen Team aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Psychologie und Medizin durchgeführt

## Die Gruppen

- » treffen sich in der Regel einmal in der Woche
- » bekommen ein vielfältiges Angebot – die Palette reicht von Spiel und Spaß an der Bewegung bis hin zur richtigen Lebensmittelauswahl, Essgewohnheiten und Körperwahrnehmung sowie Selbstwertstärkung
- » sprechen miteinander über Erfolge und Fortschritte – und motivieren sich so gegenseitig für ein gesünderes Leben mit mehr Bewegung
- » binden auch die Eltern als wichtige Partner intensiv mit ein

