



FOR TEENS

ABNEHM SPORT PROGRAMM

Die SO FIT – FOR Teens Aktion bietet Teenagern die Möglichkeit für ein zukünftiges „leichteres Leben“. Hier lernt man achtsam mit seinem Körper umzugehen, gemeinsam erarbeitet man Ernährungs & Bewegungskonzepte die man dann in den Alltag einbauen kann. Das So Fit – for Teens Programm findet in Kleingruppen von max. 10 Jugendlichen statt – so kann garantiert werden dass auf jedes Kind individuell eingegangen wird. Durch den Austausch mit gleichgesinnten sieht der Jugendliche das es nicht alleine mit seinen/ihren Problemen ist. Durch die Regelmäßigkeit (jede Woche über 3 Monate) hinweg ist das So Fit- So Healthy Programm ein nachhaltiges Konzept welches so einige Pfunde purzeln lassen kann. Im Vordergrund steht Bewegung, gesunde Ernährung & Spass an der Sache.

Hier erlernen Jugendliche (Alter 11- 15 Jahre) :

- *Wie sie achtsam mit sich und ihrem Körper umgehen*
- *wie Bewegung Spass machen kann*
- *Was gesunde Ernährung bedeutet*

Was beinhaltet die So Fit – For Teens Aktion:

- *Monatliche Körperfettmessung pro Kind*
- *Analyse der Sport & Ernährungsgewohnheiten*
- *Spiel, Spass & Bewegung In & Outdoor (1-1,5 Stunden pro Woche)*
- *Ernährungstipps & Informationen zu gesundem Lebensstil*
- *Informationen in schriftlicher Form (sodass das Gelernte zu Hause umgesetzt werden kann)*
- *Betreuung durch ausgebildete Fachkräfte (Dipl. Gesundheits & Fitnesstrainerin)*

Termine:

15.2	16-18:00	4.4	16-18:00
22.2	16-18:00	11.4	16-18:00
29.2	16-18:00	18.4	16-18:00
07.3	16-18:00	25.4	16-18:00
14.3	16-18:00	2.5	16-18:00

Was wird benötigt: Turnbekleidung (in & Outdoor), Trinkflasche, Handtuch

Kosten pro Kind: EUR 189

Anmerkung: Kurs findet ab 5 Teilnehmern statt, Kurs kann nur im gesamten Paket gebucht werden, zahlbar vor Kursbeginn