

kinderleicht



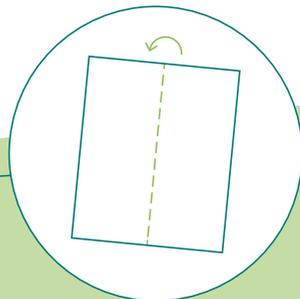
aktiv zum gleichgewicht



# Aktiv zum Gleichgewicht

Gruppenprogramm für übergewichtige Kinder & Jugendliche

1.



# Angebot

## «kinderleicht – aktiv zum Gleichgewicht!»

Du willst dich verändern – abnehmen und einen ausgewogenen Lebensstil finden? Wir helfen dir!

Entdecke dein neues Lebensgefühl zusammen mit anderen Kindern und Jugendlichen. Qualifizierte Fachpersonen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Psychologie und Medizin unterstützen dich dabei.

Rund ein Jahr lang begleiten wir dich und deine Familie auf deinem Weg zu mehr Gleichgewicht und Lebensfreude.



## Ernährung

### «kinderleicht – ausgewogen und gesund!»

Du willst Neues ausprobieren – beim Einkaufen, Kochen und Essen? Wir beraten dich!

Entdecke die Vielfalt der gesunden Lebensmittel und erfahre mehr über ausgewogene Ernährung und genussvolles Essen.

Schrittweise lernst du zusammen mit deinen Eltern, deine Essgewohnheiten anzupassen und dabei Freude zu haben.

## Bewegung

### «kinderleicht – motiviert und aktiv!»

Du willst Kilos verlieren – deine Freizeit sportlich gestalten? Wir motivieren dich!

Entdecke spannende Sportarten, die dir Spass machen und finde heraus, welche Hobbys zu dir passen.

Wir geben dir hilfreiche Tipps, wie du mehr Bewegung in deinen Alltag bringen und dein Gewicht spielerisch positiv beeinflussen kannst.

## Coaching

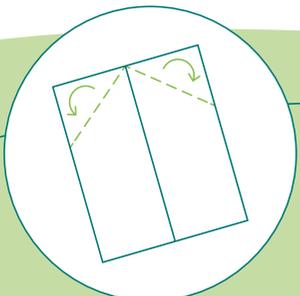
### «kinderleicht – selbstbewusst zum positiven Lebensgefühl!»

Du willst Unterstützung – auf deinem Weg nicht allein sein? Wir begleiten dich!

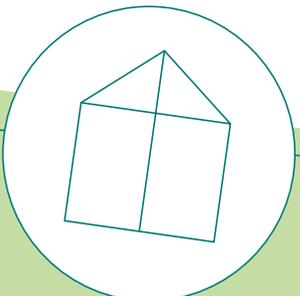
Entdecke deine Fähigkeit, positiv zu denken und lerne, für dich einzustehen und deine persönlichen Ziele zu erreichen.

Mit dir und deiner Familie arbeiten wir an einem konstruktiven Umgang mit negativen Gefühlen und helfen dir dabei, zu deinem inneren Gleichgewicht zu finden.

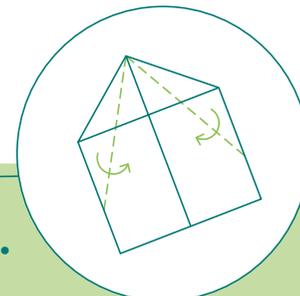
2.



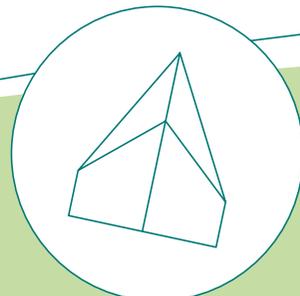
3.



4.



5.





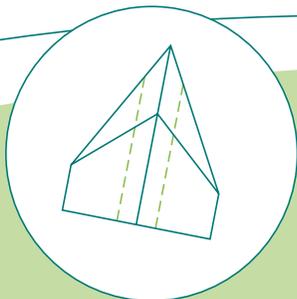
## Finanzierung

### «kinderleicht – anmelden und teilnehmen!»

Du willst mitmachen – bei **kinderleicht** dabei sein?  
Wir warten auf dich!

Wenn du die medizinischen Voraussetzungen erfüllst und deine Eltern dich unterstützen, kann es schon bald losgehen.

Die Kosten für unser Programm werden von deiner Krankenkasse übernommen.



6.

## Kontakt

### unbeschwert

Verein für Gesundheitsförderung Graubünden  
Steigstrasse 11  
7304 Maienfeld

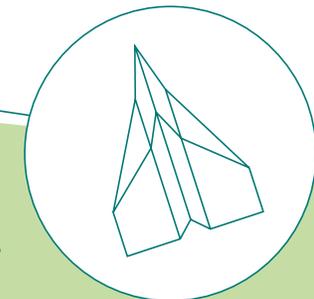
076 467 85 88  
info@verein-unbeschwert.ch  
verein-unbeschwert.ch



## Ihre Ansprechperson

### Manuela Capeder

076 467 85 88  
info@verein-unbeschwert.ch



7.