

Schulungskurse

SafariKids & Mach mit, werd` fit



Programminhalte

12 Gruppenschulungen Ernährung, Verhalten Kochnachmittage

10 Bewegungsstunden

2-3 Elternabende

Die Schulungsprogramme, bestehend aus Ernährung, Bewegung und psychologischer Unterstützung, verbessern die Gesundheit, stärken das Selbstbewusstsein und die Kinder fühlen sich **aktiver, beweglicher, leichter und wohler**.

Gemeinsam in der Gruppe motivieren wir uns gegenseitig.

Elternabende dienen zum Erfahrungsaustausch und praktische Tipps zur Unterstützung der Kinder im Alltag werden weitergegeben.

- Ess- und Trinkprotokolle
- Kennenlernen der Ampelpyramide
- Portionsgrößen „mein Tagesplan“
- Fettarme Alternativen
- Wochenplan und Rezepte
- Einkaufstraining
- Gemeinsames Kochen mit den Eltern
- Tischkultur
- Essverhaltenstraining
- kritische Situationen
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Süßigkeiten/Grundregeln/Naschbox
- Spaß an körperlicher Bewegung entwickeln

Das Lebensmittelangebot hat sich drastisch verändert & damit auch unser Essverhalten. Wir geben dir Anregungen, wie du im Schlaraffenland DEINEN Weg findest.

Durch langsame und bewusste Veränderung deiner Gewohnheiten erreichst du mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Die Programme wurden durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden von den Krankenkassen unterstützt!

