

AOK – ANGEBOTE
POWERKIDS, POWERKIDS PLUS UND POWERKIDS AKTIV,
POWERKIDS AKTIVCLUB/POWERTEENS-AKTIVCLUB

Ansprechpartner

Gabriele Schneider-Choukri, Dipl.Ing.(FH) für Ernährungstechnik
AOK-Gesundheitszentrum
Stuttgarter Straße 1
73054 Eisingen
Tel.: 07161 / 203-888
E-Mail: gabriele-schneider-choukri@bw.aok.de

Kurze Beschreibung

PowerKids ist ein Trainingsprogramm für 8 bis 12-jährige Kinder, die ein bisschen schlanker werden möchten. Zu Hause lernen sie, wie viel Spaß es macht, sich gesund zu ernähren und regelmäßig aktiv zu sein.
Der PowerKids-Koffer voller Spiel- und Infomaterial hilft Ihnen dabei.
Wer lieber in der Gruppe das Trainingsprogramm „PowerKids“ 12 Wochen lang vertiefen möchte, kann an den AOK-Begleitkursen PowerKids plus „Schwerpunkt Ernährung“ und PowerKids aktiv „Schwerpunkt Bewegung“ teilnehmen. Mit einem integrierten Elterntraining (nur bei PowerKids) werden dabei die Kinder bestens unterstützt.
Weitere Informationen erhalten Sie unter www.powerkids.de
Kinder/Jugendliche und Eltern, die sich nicht so lange zeitlich festlegen möchten, können sich im PowerKids Aktivclub/PowerTeens Aktivclub und in der Elternsprechstunde informieren.

Zielgruppe

Übergewichtige Kinder (8 - 12 Jahre)- PowerKids aktiv- und plus, PowerKids-Aktivclub
Übergewichtige Jugendliche (ab 13 Jahre) – PowerTeens-Aktivclub
Eltern von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen

Gruppengröße

max. 14 Kinder/Jugendliche

Zeitlicher Rahmen

PowerKids-Trainingsprogramm (PowerKids-Koffer) für zu Hause, 12 Wochen
PowerKids plus und aktiv: 1 x in der Woche, ca. 1 Std., 12 Treffen
PowerKids Aktivclub/PowerTeens Aktivclub und Elternsprechstunde: monatlich 1,5 Std.

Ort der Veranstaltung

AOK-Gesundheitstreff, Göppingen (Kinder, Jugendliche)

Kosten

PowerKids-Koffer 33,90 Euro (Bestellformular bei der AOK erhältlich)
- bei regelmäßiger Teilnahme an den Begleitkursen PowerKids plus und aktiv übernimmt die AOK die Kosten für den PowerKids-Trainingskoffer in voller Höhe

Die Kurse sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Versicherte
- nur bei PowerKids plus: 6 Euro Lebensmittelumlage für Kochtreffen