

## WAS IST STEPS?

**STEPS ist ein Programm für Kinder von 8-14 Jahren, die etwas gegen ihr Übergewicht unternehmen wollen. Schritt für Schritt helfen wir dir, mehr Gleichgewicht und ein neues Lebensgefühl zu finden.**



## FRAGEN UND ANMELDUNG

**KANTON SCHAFFHAUSEN  
Gesundheitsförderung  
Schaffhausen  
Bettina Gasser  
Tel: 052 632 69 14  
bettina.gasser@sh.ch**

## KOSTEN

**Die Teilnahme am Programm ist kostenlos. Ein Beitrag der Krankenkasse ist abzuklären.**



## STEPS

**Schaffhauser  
Trainings- und  
Ernährungsprogramm  
für Schulkinder mit  
Übergewicht**

## **UNSER MOTTO: GEMEINSAM SIND WIR STARK!**

In der Gruppe macht Bewegung viel mehr Spass. Dich erwartet ein buntes Sportprogramm mit allerlei Spielen und Bewegungsmöglichkeiten. Aber auch deine Eltern resp. Erziehungsberechtigten sind an den Gruppentreffen dabei und helfen mit, gemeinsam als Familie das Ess- und Bewegungsverhalten zu verbessern.



## **ZEITEN UND TERMINE**

**BEWEGUNGSPROGRAMM:**  
ab März jeweils dienstags  
16:00–17:00 Uhr  
Turnhalle Emmersberg

**GRUPPENTREFFEN MIT ELTERN:**  
Mittwoch Abend 16.30–19.30 Uhr  
Daten:

17. / 31. Aug.  
21. / 28. Sept.

**Schulküche Schulhaus  
Gelbhausgarten**

Es besteht die Möglichkeit, auch nur am Bewegungsprogramm oder den Gruppentreffen teilzunehmen.

## **AKTIVITÄTEN**

### **GRUPPENTREFFEN MIT ELTERN**

Zusammen mit deinen Eltern lernst du, deine Essgewohnheiten anzupassen und entdeckst die Vielfalt gesunder Lebensmittel. Das gemeinsame Kochen und Essen gehört zu jedem Treffen dazu.



### **BUNTES BEWEGUNGSPROGRAMM**

Einmal pro Woche lernst du spannende Sportarten kennen und erhältst Tipps, wie du mehr Bewegung in deinen Alltag einbauen kannst.