

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
15.35–16.20 Uhr
Turnhalle Emmersberg

GRUPPENTREFFEN MIT ELTERN:
Mittwoch Abend 16.30–19.30 Uhr

Daten:

4. / 18. Mai

8. / 22. Juni

17. / 31. Aug.

21. / 28. Sept.

Schulküche Schulhaus
Gelbhausgarten

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

AKTIVITÄTEN

8 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.