

# *Kinderleicht!* Familie groß in Form.





## ***Kinderleicht!***

# **Eltern, wir unterstützen euch!**

Haben Sie – wie viele fürsorgliche Eltern – Bedenken, dass Ihr Kind zu viel Gewicht hat? Haben Sie Angst, dass es dadurch krank werden könnte? Entspannen Sie sich!

Die meisten Kinder finden von selbst zurück zu einem gesunden Gewicht. Aber nur dann, wenn Sie als Eltern Ihr Kind dabei geschickt unterstützen. Wie das geht, verrät Ihnen der Kurs *Kinderleicht!*. Schön, dass Sie dabei sein wollen!

### **Worum geht's im Kurs *Kinderleicht!*?**

Bitte erwarten Sie keine Moralpredigten über „gutes“ und „böses“ Essen. Denn bei *Kinderleicht!* geht's um praktische Tipps und Tricks für eine gesündere Ernährung und mehr Lust an Bewegung. Dieser Kurs liefert auch spannende Hintergründe, wie unser Körper eigentlich funktioniert und wie unsere Psyche quasi „tickt“.

*Kinderleicht!* ist kein fades Abnehmprogramm, sondern ein Mitmach-Kurs für alle Familien, die Durchblick wollen!

### **Zielgruppe: Wer darf kommen?**

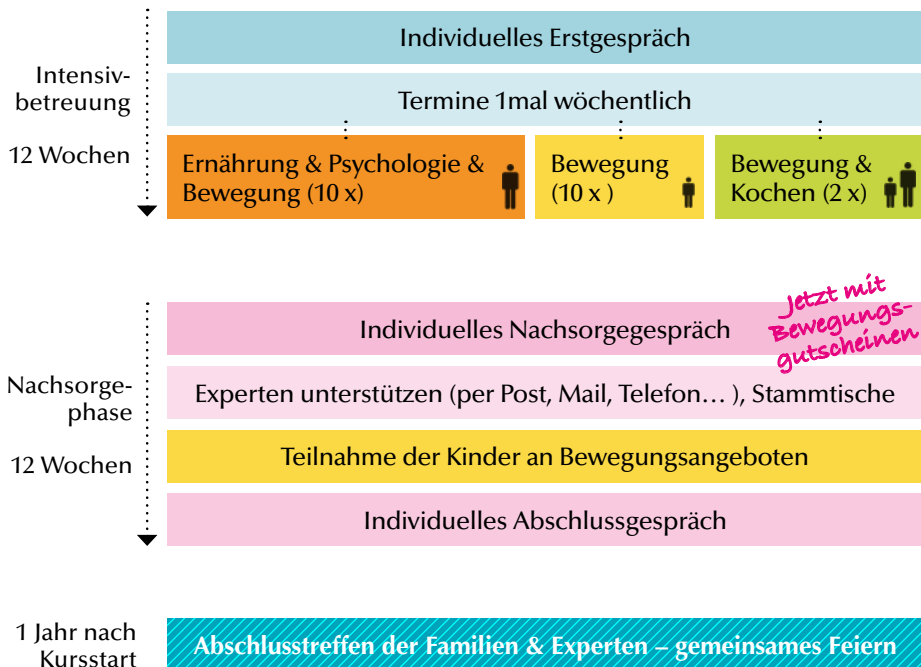
Familien mit übergewichtigen Kindern.





# Das erwartet Sie und Ihr Kind:

Erstaunlich bunt und vielfältig wird Sie unser Kurs zum Erfolg führen!  
Hier die wichtigsten Stationen im Überblick:



## Kostenbeitrag

Pro Familie 50,- Euro Selbstbehalt. Entfällt bei Rezeptgebührenbefreiung.  
Ein Angebot für alle in Oberösterreich Versicherten.

## Kontakt

Termine und Kursorte erfahren Sie bei der OÖ Gebietskrankenkasse  
Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention

Telefon: 05 78 07 – 10 35 38

E-Mail: [abnehmprogramm@oegkk.at](mailto:abnehmprogramm@oegkk.at)

Internet: [www.oegkk.at/kinderleicht](http://www.oegkk.at/kinderleicht)



Wir danken Prim. Dr. Dieter Furthner vom Salzkammergutklinikum Vöcklabruck und  
Dr. Gertrude Jindrich vom schulärztlichen Dienst OÖ für die fachliche Unterstützung,  
sowie unserem Kooperationspartner Sportunion OÖ.



**OÖ GKK**  
**FORUM GESUNDHEIT**

