

die Unterkunft

Jugendhotel Egger in Landskron-Villach
www.jugendhotelegger.at

Eigener Pool, optimale Sportmöglichkeiten & umliegende Badeseen garantieren gesunden Ferienspaß!

die Termine

09. Juli - 30. Juli 2017
 30. Juli - 20. August 2017

die Teilnahmebedingungen

Kinder & Jugendliche von 11-17 Jahren, eigenes Fahrrad (Leihräder gg. Aufpreis)

die Investition

in eine gesunde Zukunft Ihres Kindes
€1.290,- (inkl. Mwst)

die Förderungen & Rabatte

durch Ö Kassen & SVA
€ 20,- Knax Club Mitglieder
€ 20,- Frühbucherbonus
€ 25,- für Geschwister- & Freunde/Kind

die Anmeldung

Bitte online auf unserer Homepage, telefonisch oder per Email ein Anmeldeformular beantragen.



der Kontakt

FIT Intelligent Trainiert GmbH
 Herrgottwiesgasse 119/5, 8020 Graz
Tel. +43 677 610 162 59
Fax +43 316 231100030
E-Mail office@f-i-t.at



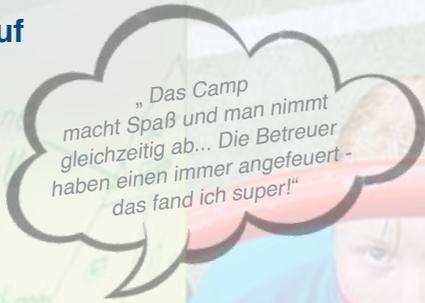
GESUNDHEITS- & DIÄTFERIEN 2017

die Gesundheits- & Diätferien

Unser Programm verbindet jede Menge Spaß & Action mit viel Bewegung & gesunder Ernährung.

Unser Hauptziel ist die langfristige Senkung des Übergewichts von Kindern & Jugendlichen durch Hinführen zu einer bewussten Lebensweise und durch Stärkung des persönlichen Selbstbewusstseins.

der Ablauf



ENDE
Abschlussgespräch
Unterlagen & Rezepte
Elternworkshop (optional)

START
Elterninfoveranstaltung

ANMELDUNG
Homepage od.
Schriftlich via
Post, Mail, Fax

INFORMATION
Homepage
Email
Telefon

ARZT
Diagnose
Attest
Fördermöglichkeiten

**ORGANISATORISCHE
UNTERLAGEN**
Ärztlichen Attest, Ernährungsprotokoll & Gesundheitsfragebogen sofort per Email

**GESUNDHEITS- UND
DIÄTFERIEN**
Gesunder Spaß & Action
für Kids & Teens

GESUNDE ZUKUNFT
Neubeginn
Selbstkontrolle & -bewusstsein
Motivation
Nachbetreuung (optional)

die Erfolgsfaktoren

- 👤 Ärztliche Leitung
- ♥ Sport- & Ernährungswissenschaftliche sowie psychopädagogische Betreuung
- 👋 InBody Messung (Körperanalyse)
- 👤 Sportmotorische Testungen
- ♥ Erlebnisorientierte Bewegungsprogramme zur Unterstützung der Gewichtsabnahme & zum Muskelaufbau
- 👋 Bewusster Speiseplan
- 👤 Mentaltraining (Brainkinetik) zur Unterstützung des Abnehmprozesses & der Einstellungsänderung
- ♥ Ernährungsunterricht & psychoedukative Einheiten in Kleingruppen
- 👋 Entspannungsübungen & Stressmanagement in Kleingruppen
- 👤 Umfangreiche Unterlagen & Rezepte für Kinder & Eltern

