



Starke Freunde
Programm für übergewichtige Kinder
und deren Eltern

WWW.STARKEFREUNDE.AT

Starke Freunde

Wenn Du Fragen zu unserer Initiative hast

kontaktiere uns hier:

Hotline: **01/4020040** (Mo-Fr, 9:00-12:00)

E-Mail: **office@starkefreunde.at**

Website: **www.starkefreunde.at**

oder verwende die beiliegende Antwortkarte. Wir freuen uns auf Dich!

WWW.STARKEFREUNDE.AT



Ich interessiere mich:

- Beratungstermin
- Starkes Jahr
- Starker Urlaub
- Mitarbeit

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ja, ich möchte den Newsletter der Starken Freunde erhalten.

Bitte
ausreichend
frankieren

An
Starke Freunde Österreich
Jungbauerweg 5/5
1100 Wien

Starke Freunde

Willkommen bei den Starken Freunden! Unsere Experten aus den Bereichen Ernährung, Sport und Psychologie vermitteln Dir einmal wöchentlich Freude an gesundem Essen und aktiver Bewegung sowie ein positives Selbstwertgefühl.

In Kleinstgruppen von maximal zehn Kindern lernst Du spielerisch, dass ausgewogene Ernährung schmeckt und wie Bewegung Spaß machen kann. Deine Eltern werden in den Prozess regelmäßig miteinbezogen. Das Programm der Starken Freunde dauert ein Jahr lang.

Kosten & Anmeldung

Mitgliedsbeitrag: 45,- Euro pro Monat
Die Schnupperphase ist für Dich kostenlos.

Anmeldung unter:
www.starkefreunde.at/anmeldung
oder Antwortkarte ausfüllen!



Starke Fragen

- Wie kannst Du dein Gewicht halten?
- Was heißt richtig essen?
- Was heißt richtig bewegen?
- Wie stärke ich mein Selbstvertrauen?
- Wie übernehme ich Verantwortung für mich selbst?
- Wie kann ich meine Ziele erreichen?
- Welche Sport und Bewegungsmöglichkeiten gibt es in meiner Umgebung?



Das Programm

Ernährungstraining, Bewegungstraining, psychosoziales Training, Elterntraining, Ernährungs- und Bewegungsanalysen, ... das alles klingt kompliziert und anstrengend. Ist es aber nicht.

Gesundes Essen für Dich ist bei uns immer Thema. Gemeinsam mit den Starken Freunden und deinen Eltern lernst Du spielerisch und mit Spaß an der Sache, Dich selbst und Deinen Körper besser kennenzulernen beziehungsweise fit zu halten.



Dein Urlaub

Das Sommerprogramm der Starken Freunde – der Starke Urlaub – verbindet Ernährungs- und Bewegungstraining mit Abenteuer und Action. Unser Ziel: Gemeinsam gesund Leben und Spaß haben, Freude an Bewegung weiterentwickeln und zu einem positiveren Selbstwertgefühl finden.

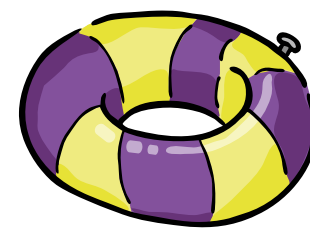
Die Gruppengröße beträgt in etwa 20 Kinder. Drei bis vier professionell ausgebildete TrainerInnen kümmern sich um Deine erfolgreiche Betreuung.



Kosten & Anmeldung

Beitrag: 240,- Euro

Anmeldung unter:
www.starkefreunde.at/anmeldung
oder Antwortkarte ausfüllen!



Wo's hingehht

St. Sebastian bei Mariazell, Jugend und Familiengästehaus: Modernes Sportzentrum mit familiärer Atmosphäre.

Die Ausflugsprogramme der Starken Freunde in Kombination mit der Infrastruktur des Hotels bieten viele spannende Möglichkeiten für Deine erfolgreiche Urlaubsgestaltung.

Quasi ums Eck befinden sich der Erlaufsee, die Bürgeralpe und die Gemeindealpe. Hier fühlst Du Dich sicher wohl. Wir gehen aktiv in jeden Tag und genießen die Schätze der Natur.

Das Starke Freunde Team stellt seit Jahren ein abwechslungsreiches Programm zusammen. Fotos der Urlaube sind für Dich auf der Homepage abrufbar.

Das Wochenprogramm

Sport- & Mehrzweckhalle
Tischtennis
Tennis
Outdoorschnitzeljagd
Grill- und Kochevents
Einzigartige Indoor-Kunstrasen-Fußballfelder
Squash-Box
Beachvolleyball- und Basketballplatz
Fußballplatz
Kletterwand
Flusswandern
Monsterrollern von der Gemeindealpe
Holzknechtlandbesuch auf der Bürgeralpe
Tretbootfahren
Seebad mit Rutsche
Mariazellerbahnfahrt
Ötschergräbentour
Waveboarding
Skiketraining
Ernährungsworkshops
Malwettbewerb
Tanzwettbewerb
Karaoke



WWW.STARKEFREUNDE.AT

Starke Freunde

