

AOK-Angebote für Kinder und Jugendliche

A) BAYERN

Detaillierte Informationen zu einzelnen Veranstaltungen und Terminen halten alle AOK-Direktionen in Bayern bereit. Sie können per E-Mail (info@by.aok.de) oder im Internet unter www.aok.de/bay/ - Gesundheitskurse & Vorträge abgerufen werden.

Individuelle Beratungsangebote durch Fachkräfte

Die AOK Bayern engagiert sich für Maßnahmen zur Primärprävention. Dazu hält sie ein umfangreiches Kurs- und persönliches Beratungsprogramm bereit, das teils mit geringen Kosten, teils kostenlos angeboten wird.

In vielen AOK-Direktionen in Bayern stehen für persönliche Beratung Fachkräfte wie Diplom-Oecotrophologen oder –Sportlehrer zur Verfügung. Wir bieten Einzelberatungen unter anderem zu folgenden Themen:

- ausgewogene Ernährung
- Baby- und Kinderernährung
- Übergewicht
- Ernährung bei Allergien, Unverträglichkeit sowie Stoffwechselstörungen
- Bewegungsangebote vor Ort.

PowerKids – das Selbsttrainingsprogramm für zu Hause

Richtig essen und sich bewegen. Das ist auch das Beste für Kinder. PowerKids hilft dabei. Dieses Zwölf-Wochen-Programm wurde für übergewichtige Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren entwickelt. Im großen PowerKids-Koffer stecken viele Medien (z. B. DVDs, Spiele), die Lust auf mehr Bewegung und besseres Essen machen. Das Programm kostet 32,90 € und kann im Internet unter www.powerkids.de bestellt werden.

Von der AOK werden an 10 x 90 Minuten Kurse angeboten, die das Programm unterstützen. Die AOK-Fachkräfte stehen dabei den Kindern mit Rat und Tat zur Seite. Zum Begleitkurs brauchen Kinder den PowerKids-Koffer.

Außerdem können PowerKids auf „Schatzsuche“ gehen. Der weitere Begleitkurs für Kids, die sowohl ihre Fähigkeiten und Stärken im Bewegungsbereich noch suchen, als auch bei der Umstellung ihrer Ernährung Unterstützung wollen. In der Gruppe werden die Kinder zu Spiel und Bewegung animiert, damit sie dauerhaft ihre Bewegungsgewohnheiten verändern lernen. Auch zu diesem Kurs wird der PowerKids-Koffer benötigt. Neben diesem Kurs für Kinder gibt es ein Elternseminar, das in zwei Theorie- und einer Praxiseinheit die Inhalte aus den Kids-Kursen vertieft und für den Alltag zu Hause aufbereitet. Problematische Ess-Familiensituationen werden gemeinsam bearbeitet und Lösungen gesucht.

PowerBoys oder PowerGirls – für Jungs oder Mädels im Alter von 13 bis 16 Jahren

In der getrennten Gruppe von Boys und Girls wird versucht, dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten auf die Spur zu kommen und es schrittweise günstiger zu gestalten. Ziel ist es, mit Spaß ein paar Pfunde zu verlieren. Beide Kurse finden 10 Einheiten zu 90 Minuten statt.

Was Babys gerne essen

Fit Kost für das Baby. Das erste Baby ist da – und mit ihm viele Fragen. Vor allem wegen der Ernährung. Schreit das Kleine wegen Bauchweh oder Hunger? Trinkt es genug? Soll es gestillt oder lieber die Flasche gegeben werden? Lieber selbst kochen oder Fertig kaufen? Die AOK beantwortet die Fragen in einen 2stündigen Vortrag, der für AOK-versicherte kostenfrei ist.

Wohlfühlen von Anfang an (Kombikurs Ernährung und Bewegung).

Der Kurs richtet sich an Alle, die seit kurzer Zeit Eltern sind. Damit Eltern und Kind diese Phase so richtig genießen können, Tipps zur Baby-Beikost und zur Allergievorbeugung, Hilfe um überflüssige Pfunde aus der Schwangerschaft zu verlieren, durch Bewegung wieder fit werden, Anleitung zur Babymassage, Kinderwagen-Walking-Schnupperstunde. Der Kurs findet an 3 Terminen á 60 Minuten statt.

Jolinchens Bewegungskiste – Bewegung fängt klein an.

Das Kind fördern – mit den richtigen Bewegungs-, Raum-, Körper- und Sozialerfahrungen können lebenslange Freude an Bewegung geweckt werden. Vielfalt und Spaß sind gefragt. Der Kurs findet statt an 6 x 60 Minuten.

Abenteuer Bewegung – Bewegungsförderung im Kindesalter.

Ein Programm für 3- bis 5-Jährige und ihre Eltern. Dem Kind eine Chance geben, Spaß an der Bewegung zu finden, steht bei diesem Kurs im Mittelpunkt. Bei Bewegungsspielen, Ritualen und in spielerischer Auseinandersetzung mit Alltagsgegenständen können Teilnehmer zusammen mit ihren Kind Bewegungserfahrungen sammeln. Zur Stärkung der natürlichen Entwicklung des Kindes. Mit positiven Auswirkungen auf Selbstvertrauen und sozialem Verhalten. Der Kurs findet an 6 x 60 Minuten statt.

Mach mit bei Felix Fit.

Kinder brauchen Rückgrat. Oder: Ein starker Rücken ist das A und O. Bei dem Kurs lernen Kinder rückengerechte Verhaltensweisen mit Spiel und Bewegung – ganz selbstverständlich. Die kindgerechten Übungen beugen von klein auf Bewegungsmangel und Haltungsfehlern vor. Jeden Tag und überall. Der Kurs findet an 5 Tagen zu 75 Minuten statt.

B) SACHSEN

Detaillierte Informationen zu einzelnen Veranstaltungen und Terminen halten alle AOK-Direktionen in Bayern bereit. Sie können per E-Mail (service.sachsen@sac.aok.de) oder im Internet unter www.aok.de/sachsen/ - Gesundheitskurse & Vorträge abgerufen werden.

PowerKids – das Selbsttrainingsprogramm für zu Hause

sh. BAYERN

Spielend aktiv (4–6 Jahre und 7–10 Jahre)

Kinder trainieren in diesem Kurs in spielerischer Form ihre motorischen Fähigkeiten. Damit wird ein gezielter Ausgleich zum stundenlangen Sitzen in der Schule, vor dem Fernseher oder Computer geschaffen. Die Kinder erlernen Entspannungstechniken und rückengerechtes Alltagsverhalten.

Kardio Power

Das aktuelle Trainingsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene trainiert Ihre Fitness. Sie erlernen moderne Übungsformen und Trendsportarten. Dazu erwerben Sie sich das Know-how für ein effizientes Training, denn von unseren Bewegungsexperten erhalten Sie Anregungen für eine bewegte Freizeit. Auch aktuelle Themen, wie Sportlerernährung werden diskutiert.

Essen und Trimmen

Sie wollen Ihren Lebensstil nachhaltig ändern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Die Teilnehmer lernen durch eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und ausdauerorientiertes Bewegungstraining, wie Sie zu Ihrem Wohlfühlgewicht finden und es halten. Der Kurs wird für Kinder und Jugendliche zwischen 10 bis 14 Jahren und 15 bis 17 Jahren sowie für Erwachsene angeboten. Eine Besonderheit des Kinderkurses sind zwei Elternabende, bei denen gesundheitsrelevante Familienthemen besprochen werden. Für Kinder und Jugendliche sind zur Sicherung der gewonnenen Erkenntnisse zwei Kurseinheiten einige Wochen nach Kursende eingeplant.

Richtig Essen im Schlaraffenland.

Gesunde Ernährung für Kinder von 4 bis 7 Jahren. „Kinderjogurt so wertvoll wie ein kleines Steak, Schokolade mit der Extraportion Milch“ – die Vielfalt und Verwirrung bei den sogenannten Kinderlebensmitteln nimmt ständig zu. Bei dem heutigen Lebensmittelangebot sind Eltern oft überfordert und geben den Wünschen ihrer Kinder nach den lustigen und farbenfrohen Verpackungen nach. Wie geht man vernünftig mit den „Verführern“ aus der Werbung um und was macht eine gesunde Kinderkost wirklich aus? Mit Spielen und Geschichten rund um die Ernährung lernen Kinder und Eltern gemeinsam ihren Speiseplan gesund und abwechslungsreich zu gestalten. Für AOK-Versicherte ist der Kurs kostenfrei, er findet an 4 Tagen zu 60 Minuten statt.