



Der Beginn

1. Tag

Infoabend Kinder mit Eltern

Aufgabenerstellung: Erstellung

Ernährungs- und Bewegungsprotokoll

2. Tag

Auswertung der Ernährungspläne

Ernährung gesund oder uncool?

Bewegung: spielerisches Ausdauertraining

3. Tag

Fett Freund oder Feind

Aufgabenstellung: Fettsparwoche

Bewegung: spielerisches Krafttraining

4. Tag

Kohlenhydrate Energiegeber

Aufgabenstellung: Zuckerreduzierte

Woche

Bewegung: Bewegungsspiele

5. Tag

Eiweiß im Alltag und beim Sport, auch schon als Kind und Jugendlicher

Aufgabenstellung: Wo kommt Eiweiß vor?

Bewegung: Koordinationsspiele

6. Tag

Vitamine Spender für gute Laune

Aufgabestellung: Mindestens 3x Obst oder Gemüse essen

Bewegung: spielerisches Ausdauertraining

BRING DICH IN Form!!



A b n e h m e n und Du bist wieder fit!!!

7. Tag

Zwischenbilanz des Kurses mit Erfahrungsaustausch mit Kindern und Eltern

Bewegung: Fitnessspiele

8. Tag

Essverhalten

Aufgabenstellung: Beobachten des Essverhaltens

Bewegung: Fitness

9. Tag

Fast Food und Trinken

Bewegung : Kraftpower

10. Tag

Wie halte ich mein Gewicht?

Aufgabenstellung: Beobachten des Essverhaltens

Bewegung: Partnerkraftspiele

11. Tag

Wir machen Salate

Bewegung: Bewegungsspiele

12. Tag

Zusammenfassung, Abschlussmessungen, Diskussionen der Ergebnisse Kinder mit Eltern

Das Ende





**Vorsicht –keine
Bewegung, der
Umfang wächst!**

**Falsches Essen,
zu viele Pfunde!**

**Fühlt Ihr wohl
oder wollt Ihr mal
wieder cool sein?**

**Fitte Kids haben
mehr Power!!**



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



Turnverein

Bremen-Walle 1875 e.V.

 mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

**XXL Kids
In Bewegung**



Ernährungskurs

Programm