

Infos für Eltern

easykids begleitet Ihr Kind auf dem Weg zu mehr Gesundheit, Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Wer kann mitmachen?

Kinder und Jugendliche von 6 bis 14 Jahren mit (starkem) Übergewicht, gemeinsam mit ihren Eltern oder Bezugspersonen

So läuft das Programm ab:

- Kursstart: jährlich im Herbst in Präsenz
- Basiskurs (24 Wochen):
Spannende Themen rund um Ernährung, Bewegung und gesunde Gewohnheiten
- Nachbetreuung (24 Wochen):
gemeinsame Aktivitäten, individuelle Gespräche, Webinare etc.

Anmeldung:

Über Zuweisung durch Ihre Haus- oder Kinderärztin bzw. Ihren Haus- oder Kinderarzt

easykids ist ein **kostenloses Angebot** der Österreichischen Gesundheitskasse und wird in Salzburg von **AVOS** umgesetzt.



Weitere Informationen:

Österreichische Gesundheitskasse
www.oegk.at/easykids

AVOS
Telefon: + 43 662 88 75 88-25
E-Mail: carl@avos.at
www.avos.at/easykids



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.oegk.at/impressum

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Wien
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

GPpH_99-244e_MW_10.06.2026

easykids

Intensivprogramm für Familien mit übergewichtigen Kindern





**Gemeinsam
gesund
aufwachsen!**

Das erwartet euch bei easykids:

- Wertvolle Tipps, um den Alltag gesünder zu gestalten
- Motivation und Unterstützung bei wöchentlichen Treffen
- Gemeinsam Fortschritte und Erfolge feiern
- Selbstwertgefühl stärken

Ernährung

Appetit auf Neues?

Wir zeigen, wie gesundes Essen Freude machen kann:

- Lebensmittel bewusst auswählen
- Gemeinsam einkaufen und kochen
- Wirksame Tipps für den Alltag



Motivation

So bleibt ihr dran

Gemeinsam fällt's leichter.

Wir sind für euch da:

- Besseres Körpergefühl und mehr Selbstvertrauen
- Stärken erkennen und ausbauen
- Motivation, die bleibt

Gemeinsam stark!

Der Weg zu mehr Gesundheit beginnt jetzt. Macht den ersten Schritt und meldet euch an!

Bewegung

Mehr Action, mehr Spaß

Gemeinsam bringen wir Schwung in eure Freizeit:

- Mehr Bewegung im Alltag
- Einfache Tipps für jeden Tag
- Sporteinheiten, die begeistern

