

Infos für Eltern

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

Wer kann mitmachen?

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

So läuft das Programm ab:

- Kursstart: jährlich im Frühling und Herbst, vor Ort oder online von zu Hause aus
- Basiskurs (8 Wochen): abwechslungsreiche Termine zu Ernährung, Bewegung und gesunden Alltagsgewohnheiten
- Nachbetreuung (8 Wochen): mit Kochworkshop, individuellem Familiengespräch und Abschlusswebinar

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



Anmeldung und Informationen:

Österreichische Gesundheitskasse
E-Mail: easykids@oegk.at
www.oegk.at/easykids



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



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

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Wien
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

GPPH_99-245e_MW_10.06.2026

easykids fix

Kompaktprogramm für Familien mit übergewichtigen Kindern





Startet mit uns
das **Abenteuer**
Gesundheit!

Das erwartet euch
bei easykids fix:

- Coole Challenges für die ganze Familie
- Tipps und Tricks zur Ernährung plus leckere Rezepte
- Mehr Bewegung und Spaß im Alltag
- Motivation und Unterstützung auf eurem Weg

Ernährung

Gut essen und trinken

Ihr habt Appetit auf Neues?

Wir beraten euch:

- Ausgewogene **Mahlzeiten**, die richtig **gut schmecken**
- Praktische Einkaufstipps für **gesunde Snacks**



Motivation

So bleibt ihr dran

Wir begleiten euch auf eurem Weg
– auch wenn es mal schwierig wird!

- Eure **Stärken im Fokus**
- **Einfache Strategien** für herausfordernde Momente

Mit kleinen Schritten Großes erreichen

Ihr seid **neugierig** und **motiviert**,
gemeinsam etwas zu verändern?
Macht mit!

Bewegung

Mehr Action, mehr Spaß

Gemeinsam bringen wir Schwung
in euren Alltag:

- **Mehr Bewegung** in der Freizeit – einfach und alltagstauglich
- **Spaß an Sport** entdecken

