

KOSTEN

Die Kosten für die Sportgruppe werden von der Krankenkasse übernommen. Benötigt wird eine Verordnung für Physiotherapie über 3x 9 Lektionen.

Anmeldungen erfolgen über den Kinderarzt/ärztin; Arzt/Ärztin

LEITUNG

Eyleen Zerfass, Dipl. Physiotherapeutin
eyleen.zerfass@therapiestelle-sg.ch



Unsere Therapiestellen

8887 Mels
Bahnhofstrasse 77
Tel. 081 723 24 64

9470 Buchs
Wiedenstrasse 52c
Tel. 081 756 47 54

9450 Altstätten
Churerstrasse 39a
Tel. 071 755 60 11

Weitere Infos unter
therapiestelle-sg.ch

SPORTGRUPPE FÜR

STARKE KIDS UND TEENS

Kurse für übergewichtige Kinder und Jugendliche

Unsere Sportgrupperrichtetsich an alle Kinder und Jugendlichen zwischen 8 und 16 Jahren, die Probleme mit ihrem Gewicht haben und etwas daran ändern möchten.

Unter fachlicher Begleitung und zusammen mit Gleichaltrigen wirst Du lernen, deine Alltagsaktivitäten zu steigern und zufriedener mit Deinem Körper zu sein.

Du wirst erleben, dass Bewegung und gesunde Ernährung Spass machen.

Die Kurse werden von einer Physiotherapeutin geleitet.



ZIEL UNSERES KURSES

Nach dem Kennenlernen in 1–2 Einzellektionen (Dauer je 45 Minuten), startet der Kurs mit einer Gruppengrösse von 4–6 Kindern / 4–8 Jugendlichen. Der Kurs läuft über 6 Monate und findet 1x wöchentlich statt. Einmal im Monat bereiten wir zusammen eine leckere Mahlzeit zu.

Ziel dieser Sportgruppe ist es:

- Freude und Spass an der Bewegung drinnen und draussen zu wecken
- Deine Kondition zu verbessern
- Übungen für zu Hause kennen zu lernen
- Zu entdecken, dass gesunde Ernährung schmeckt

INFOS ZUM KURS

Mittwoch

Gruppe 1: 17.00 – 17.45 Uhr **Gruppe 2:** 18.00 – 18.45 Uhr

8–11 Jahre
4–6 Kinder

12–16 Jahre
4–8 Jugendliche

An der Therapiestelle Buchs,
Wiedenstrasse 52c, 9470 Buchs.

Für die aktuellen Kursdaten siehe: therapiestelle-sg.ch

