

schwarzes brett

JOGGEN FÜR ÜBERGEWICHTIGE

Jugendliche im Alter zwischen 12 und 17 Jahren mit einem Body-Mass-Index über 25 sind herzlich eingeladen am Förderprojekt «Joggingkurs für übergewichtige Jugendliche» teilzunehmen. Das Projekt wird vom Laufsport-Experten Gabor Szirt sowie der Kinderpsychologin Bianca Grob betreut. Ziel des Projektes ist, dass das Verhältnis zwischen dem Fett- und Muskelanteil verbessert wird, das Gewicht ein wenig reduziert wird, die Schlafqualität steigt, der Spass an der Bewegung zum Vorschein kommt, sowie dass das Training nach dem Projekt alleine oder in Gruppen fortgesetzt wird. Anmeldung unter der Telefonnummer 032 621 36 49.