

Wer wir sind

Kerstin Attensberger
Oecotrophologin (B.Sc.)

2006 machte ich mich in Schweinfurt als Ernährungswissenschaftlerin selbständig. Seit Mai 2008 arbeite ich freiberuflich im Medizinischen Gesundheitszentrum Sennfeld.

Präventionskurse im Bereich

- Abnehmen für Kinder, Jugendliche & Erwachsene
- Gesundes Kochen
- Einkaufstraining

Bianca Ferber
Physiotherapeutin

Seit 1998 bin ich ausgebildete Physiotherapeutin. Im Februar 2008 eröffnete ich die Praxis für Physiotherapie und Akupunkt-massage im Medizinischen Gesundheitszentrum Sennfeld.

Präventionskurse im Bereich

- Rückenschule
- Rückenschule für Kinder
- Autogenes Training
- Entspannungstraining für Kinder

Infos

Kursbeginn:
jederzeit möglich

Kosten:
140,00 € pro Kind
inkl. Elternabende & Erzieher- bzw. Pädagogenschulung

Wichtig: Dieser Kurs wird von den meisten Krankenkassen bis zu 100% bezuschusst!

Anmeldung
Anmelden können Sie Ihr Kind im

Medizinisches Gesundheits Zentrum



Gerne führen wir diesen Kurs auch in Ihrem Kindergarten, Ihrer Schule oder Ihrem Verein durch.

Praxis für Physiotherapie & Akupunkt-massage
(0 97 21) 18 80 32 0

Ernährungsmedizinisches Team
(0 97 21) 18 80 49 2

In Kooperation mit



FriKas

Fridolin und Kasimir entdecken eine aufregende Reise durch die Welt der Bewegung und Ernährung.



FriKas - was ist das?

FriKas ist ein Gruppenkurs für Kinder im Alter bis zu 10 Jahren. In den zwei Bereichen „Ernährung“ und „Rückenschule“, die mit jeweils 4 x 45 Minuten angesetzt sind, lernen die Kinder spielerisch was es heißt, sich gesund zu ernähren und Rückenproblemen vorzubeugen.

Neben den Einheiten für die Kinder werden zwei Elternabende zu den jeweiligen Themen stattfinden.

Schließlich werden auch die Erzieher/-innen und Pädagogen/-innen geschult, um den Kindern die bestmögliche Betreuung bieten zu können.



Das Kinder-Programm

Ernährung

1. Das gesunde Pausenbrot
2. Sinnesschulung Obst & Gemüse
3. Süßigkeiten
4. Getränke

Rückenschule

1. Die Wirbelsäule
2. Rückengerechtes Sitzen, Stehen & Heben
3. Bewegungen des täglichen Lebens
4. Entspannung & Körperwahrnehmung



Die Elternabende

An diesen Abenden sollen Sie als Eltern erfahren, was „gesunde Ernährung“ und ein „gesunder Rücken“ für Kinder bedeutet. Auch Umsetzungstipps sollen hierbei nicht fehlen. Im Speziellen werden folgende Themen behandelt:

Ernährung

- ✓ Frühstück & Pausenbrot
- ✓ Zuckergehalt verschiedener Lebensmittel
- ✓ Portionsgrößen
- ✓ Süßigkeiten

Rückenschule

- ✓ richtiges Sitz- & Spielmobiliar
- ✓ aufrechtes Sitzen, Gehen & Stehen
- ✓ Alternativen zum Sitz
- ✓ sportliche Aktivitäten in der Familie

