



FIT & FUN Gesundheits- & Diätferien für Kinder & Jugendliche

**Ferienfeeling
inklusive**

**NEU! JUFA Kempten im Allgäu –
Familien-Resort (Deutschland)**

NEU! Herbst 2019

Das Programm der FIT & FUN Gesundheits- & Diätferien verbindet jede Menge Spaß & Action mit viel Bewegung & gesunder Ernährung.

Ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß wird die Lust zur Bewegung und gesunder Ernährung geweckt!

Das Hauptziel ist die langfristige Senkung des Übergewichts von Kindern & Jugendlichen durch Hinführen zu einer bewussten Lebensweise und Stärkung des persönlichen Selbstbewusstseins mit Hilfe unseres geschultes Fachpersonal aus den Bereichen Medizin, Sportwissenschaften, Ernährungswissenschaften, Pädagogik und Psychologie.

Unsere Erfolgsfaktoren

- ✓ seit 2001
- ✓ Bioimpedanz- & Wirbelsäulenmessung
- ✓ Sportmotorische Testungen
- ✓ Erlebnisorientierte Bewegungsprogramme zur Unterstützung der Gewichtsabnahme & zum Muskelaufbau
- ✓ Gesunder & schmackhafter Speiseplan
- ✓ Mentaltrainings zur Unterstützung des Abnehmprozesses & der Einstellungs-änderung
- ✓ Interaktive Workshops in altersgerechten Kleingruppen
- ✓ Persönliche & individuelle Zielbearbeitung
- ✓ Umfangreiche Unterlagen & Rezepte für zu Hause
- ✓ JUFA Sportresort (optimale, wetterunabhängige Programmmöglichkeiten)
- ✓ Nachbetreuungsworkshops

persönlich motivieren erfolgreich



FIT & FUN Gesundheits- & Diätferien für Kinder & Jugendliche



Mein Weg in eine gesunde Zukunft

- ✓ Kostenloser & unverbindlicher Erstkontakt
- ✓ Abklärung mit Haus- oder Kinderarzt
- ✓ Anmeldung (auch online möglich)
- ✓ Ausführliche organisatorische Unterlagen
- ✓ Informationsveranstaltung für Eltern am Anreisetag
- ✓ 2-wöchiges Programm (Bewegung, Ernährung & Bewusstseinsstärkung)
- ✓ Abschlussgespräch inkl. wertvoller Unterlagen
- ✓ Motivation, Selbstkontrolle & -bewusstsein

**14 Nächte inkl.
Vollpension, Betreuung,
Trainings, Workshops**

pro TeilnehmerIn **€ 1.442,50.-**
(Teilnahmevoraussetzung: Alter von 11 – 17
Jahre, Fahrradfahren)

**Termin:
05. –19. Oktober 2019**

Erstkontakt & Buchung:

FIT Intelligent Trainiert GmbH
Griesgasse 12 8020 Graz
+43 677 610 162 59
office@f-i-t.at
www.f-i-t.at



JUFA Kempten im Allgäu Familien-Resort

- ✓ Wanderparadies (Höhle, Klamm und Tobel)
- ✓ Erlebnisbad CamboMare
- ✓ Über 450 km einzigartige Fahrradstrecken
- ✓ Vielzahl an Sport- und Bewegungsmöglichkeiten
- ✓ Moderne Seminarräume
- ✓ Schnell erreichbare Ausflugsziele
- ✓ und vieles mehr erleben im Allgäu mit unserem FIT Team



FIT INTELLIGENT TRAINIERT