

## Was ist JUMPAKIDS?

JUMPAKIDS ist eine bundesweit einzigartige Stelle für Kinder, Jugendliche und Familien, die Spaß und Ideen für ein glückliches, gesundes, genussvolles und fittes Leben entdecken wollen. Dazu kann jede\*r aus Stadt und Landkreis einen Termin vereinbaren und bei unseren Angeboten mitmachen.

## Wer ist JUMPAKIDS?

JUMPAKIDS ist ein interdisziplinäres Team aus einer Ernährungswissenschaftlerin, einer Psychologin, einem Sportlehrer, einer Sozialpädagogin und einer Verwaltungsfachkraft.

## Was bietet JUMPAKIDS?

Neben individueller Beratung und fachlicher Begleitung nach Bedarf bieten wir u.a.:

- Bewegungstreffs in Stadt und Landkreis
- Powertage und Freizeittreffs
- Kochtreffs für Familien und Jugendliche
- Elterntraining, Einkaufstrainings u.v.m.

## Wir sagen herzlichen Dank!

### Schau doch bei uns vorbei!

### Wir freuen uns auf dich!

Regensburger Adipositas-Zentrum  
für Kinder und Jugendliche  
Prävention und Beratung

#### Jumpakids

Regensburger Adipositas-Zentrum  
für Kinder und Jugendliche  
Prävention und Beratung

Bahnhofstr. 24, 93047 Regensburg  
Castra Regina Center  
Tel. 0941/204908-0  
[info@jumpakids.de](mailto:info@jumpakids.de), [www.jumpakids.de](http://www.jumpakids.de)



# JUMPA K!DS

## JumpA-Aktiv

## Angebote Frühjahr 2024



**Achtung: Neue  
Anschrift und Tel.nr.  
ab 15. 2. 2024**

Regensburger  
Adipositas-Zentrum  
Prävention und Beratung

Castra Regina Center  
Bahnhofstr. 24, 93047 Regensburg  
Tel. 0941/204908-0  
[info@jumpakids.de](mailto:info@jumpakids.de), [www.jumpakids.de](http://www.jumpakids.de)



## Gemeinsam

aktiv werden, Spaß haben  
sich verbinden  
...dem Ziel näher kommen...

## Liebe JUMPAKIDS, liebe Eltern,

wir möchten euch und Sie ermuntern, mit uns aktiv zu werden, spannende Dinge zu entdecken im Bereich Essen, Trinken, Sport, Action oder auch neue Menschen kennenzulernen!

Wir haben für Frühjahr/Sommer 2024 wieder einiges für Euch und Eure Familien zusammengestellt. Meldet euch so bald wie möglich bei dem jeweiligen Kursleiter oder Jumpakids, wenn euch oder Sie etwas interessiert. Wir empfehlen, dass jeder neue Teilnehmer mit einem JumpA-Teamer ein Kennenlerngespräch vereinbart in den Räumlichkeiten von Jumpakids.

## Sport, Spiel und Bewegung



Nach dem Motto

😊 „Mit Bewegung bleibst du in Bewegung!“ 😊  
bieten wir euch wieder eine bunte Mischung an Bewegungsangeboten an.

Wir werden euch auch weiterhin immer per Mail über jede einzelne Sporteinheit informieren! Dazu bieten wir in unregelmäßigen Abständen immer wieder sportliche Events für euch an: Bowling-Party, Aqua-Fitness, Fitness-Event (Cardiotraining, Badminton, Gerätetraining). Die Termine dafür schicken wir euch gesondert per E-Mail zu. Wir freuen uns über eure Teilnahme!

**Für wen?** Alle Kinder ab 8 Jahren

**Wo?** Montessorischule, Prüfeninger Schloßstr. 73

**Wann?** 8 - 11jährige, Mittwoch 17:30 - 18:30 Uhr  
ab 11 Jahren, Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr

**Leitung?** Frank Böhm, Diplom-Sportökonom  
Hallenschuhe mitnehmen; Getränk nicht vergessen!



Anmeldung direkt bei:  
[f.boehm@jumpakids.de](mailto:f.boehm@jumpakids.de)

## GIRLS TALK – Workshop für Mädchen ab 13 Jahren „Glaube nicht alles was du denkst“

Kennst du das? Du fühlst dich schlecht, schlapp und ohne Elan? Viele negative Gedanken kreisen in deinem Kopf, die dir sagen, was schon wieder alles nicht gut gelaufen ist?

Ich werde dir zeigen, dass deine Gedanken nicht unbedingt die Realität wieder spiegeln. Aber sie haben einen großen Einfluss auf deine Stimmung. Du wirst lernen, wie du deine Gedanken beeinflussen kannst. Ich zeige dir, wie du dir gute Ziele setzen und dich motivieren kannst und wie du deine Stärken entdecken kannst. Denn jede positive Veränderung beginnt mit dem Entschluss es zu versuchen.

Die gelernten Strategien kannst du anwenden, um zum Beispiel eine bessere Note zu schreiben aber auch das Stück Schokolade nicht zu essen.

**Für wen?** Mädchen ab 13 Jahren  
Termine nach Absprache

**Leitung?** Rita Reitinger, Dipl. Sozialpädagogin



Anmeldung direkt bei:  
[r.reitinger@jumpakids.de](mailto:r.reitinger@jumpakids.de)



## JumpA-FOOD – Einkaufstraining und Einkaufsführerschein

Gegessen wird was zuhause ist, also letztendlich:

**Was eingekauft wird!** Damit beginnt gesunde Ernährung auch beim Einkauf! Aber genau dies wird immer mehr zur Herausforderung. Die Vielfalt an Lebensmitteln und Getränken nimmt stets zu, die Werbeversprechen ebenso. Werbeangaben sind nicht hilfreich, denn es kommt auf das Kleingedruckte an, also z. B. Zutatenliste und Nährwerttabelle. Hier können Sie einen Einkaufsführerschein erwerben, um sich im Einkaufs-Dschungel besser zurechtzufinden. Wir treffen uns direkt im Supermarkt und analysieren Verpackungen.

**Wo?** DEZ Regensburg, Eingang EDEKA  
**Leitung?** Dorothea Brenninger, Dipl. Oec.troph.  
**Wann?** Donnerstag, 18.4. 24, 17:30 – 19:00 Uhr  
Freitag, 17. 5. 24, 10:00 – 11:30 Uhr

## 2. Für Kochzauberer und Küchenfeen

Gesucht sind Jungs und Mädchen, die den Kochlöffel schwingen! Wenn auch du auf den gesunden und leckeren Geschmack kommen willst, bist du bei uns richtig. Wir experimentieren von spicy bis sweet, Veggie, Streetfood, „spießig, gewickelt oder gerollt“, mediterran u.v.m. Von coolen Drinks bis heiße Suppen werden wir Einiges auftischen. Rezepte, mit denen du deine Freunde und Familie begeisterst.

Probieren geht übers Studieren. Wir freuen uns darauf, mit Euch zu rühren, schnipseln, backen, wickeln und vor allem Spaß zu haben und zu genießen.



**Wo?** Berufsschulzentrum (BSZ), Plattlingerstr. 24, 93055 Regensburg, Treffpunkt Haupteingang  
**Mitbringen?** Kochschürze, verschließbare Behälter  
**Leitung?** Dorothea Brenninger, Dipl.Oec.troph.  
**Beitrag für Lebensmittel:** 7,- Euro pro Teilnehmer

### 1. JumpA Team-Cooking Jugendliche

Donnerstag, 27. Juni 24, 17:00 Uhr – 20:00 Uhr

### 1. Familien-Kochtreff (mit einem Elternteil)

Donnerstag, 16. Mai 24, 17:00 Uhr – 20:00 Uhr

### 3. Offenes Wochenend-Kochtreffen für Familien und Jugendliche

Freitag, 14. Juni 24 15:30 – 18:30 Uhr

### Weitere Termine werden noch bekannt gegeben

Anmeldung bei [info@jumpakids.de](mailto:info@jumpakids.de)

## Mahlzeit – Mal Zeit!

**Familienwerkstatt: Unserer Essens-Kultur auf der Spur!**

Wann – Wo und Wie essen Wir? Wer kocht? Wer kauft ein? Wer hilft mit? Wer entscheidet? Wieviel Zeit nehmen wir uns? Was schmeckt wem? Wem geht es wie?

Wer Wünscht Was? Mit diesen W-Fragen erkunden wir unsere Essens- und Familienkultur. Gute Fragen können zu Veränderungen führen und fördern Kreativität und neue Ideen.

Gemeinsam nehmen wir uns Zeit für verschiedene Fragen rund um das Thema Familie, Essens- und Freizeitgestaltung. Dabei entdecken wir, was unsere Familie ausmacht und was gut läuft. Weiterhin erkunden wir, was wir Neues ausprobieren möchten. Ein spannender Austausch, wie es leichter, schöner und vielleicht gesünder werden kann in unserer Familie. Wir freuen uns übers Mitmachen in der Familienwerkstatt.

Das Treffen ist für Eltern!

**Wann?** Dienstag, 23. April 2024, 17.00 – 19.00 Uhr  
Dienstag, 02. Juli 2024, 17.00 – 19.00 Uhr

**Wer?** Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Gewichtsproblemen

**Wo?** Jumpakids, Castra Regina Center  
**Leitung?** Teresa Krug, Psychologin Jumpakids



Anmeldung bei [info@jumpakids.de](mailto:info@jumpakids.de)

## Medienkompetenz – Medienerziehung

Neben Lesen, Schreiben und Rechnen gilt Medienkompetenz heute als Schlüsselqualifikation für ein selbstbestimmtes Leben. Medienkompetenz heißt, reflektiert mit verschiedenen Medien umgehen zu können, Texte und Medien einordnen und bewerten zu können und sich auf dieser Grundlage eine freie Meinung zu bilden. Wie können Sie als Eltern unterstützen, souverän mit Medien umzugehen und eine gesunde Balance zu finden zwischen Medien, sozialen Kontakten, Familie, Bewegung Hobbys? Medienerziehung ist letztendlich Beziehungsarbeit. Sie erhalten wertvolle Hinweise, wie dies gelingen kann.

**Wann und Wo?** wird noch bekannt gegeben

**Für wen?** Eltern von Kindern mit Gewichtsproblemen

**Leitung?** Wird noch bekanntgegeben



Anmeldung bei [info@jumpakids.de](mailto:info@jumpakids.de)