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, einem Psychologen, einem Sportlehrer, einer Sozialpädagogin und einer Verwaltungs-fachkraft.

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

Blumenstraße 16 a
93055 Regensburg
Telefon: 09 41 7 98 87-1 41
09 41 7 98 87-1 40
E-Mail: info@jumpakids.de
Internet: www.jumpakids.de

JumpA-Aktiv

Regensburger Adipositas-Zentrum
Prävention und Beratung
Blumenstr. 16 a, 93055 Regensburg
Tel. 0941/79887-141
E-Mail: info@jumpakids.de
Internet: www.jumpakids.de

Gemeinsam

aktiv werden, Spaß haben
sich verbinden
…dem Ziel näher kommen---

JumpA-Angebote Herbst/Winter 2021

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!

Nach dem Motto
☺ **„Mit Bewegung bleibst du in Bewegung!“** ☺

haben wir für den Sommer 2021 Einiges zusammengestellt. Meldet Euch so bald wie möglich bei dem jeweiligen Kursleiter von 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.

Fit durch den Herbst

Liebe Jumpakids, endlich können wir wieder nach Herzenslust Sport treiben! Es gibt einen festen Termin für Spiel, Spaß und Bewegung: immer Donnerstag ab 17.30 Uhr, bitte notieren. Dazu bieten wir in unregelmäßigen Abständen immer wieder sportliche Events für euch an: Bowling-Party; Aqua-Fitness; Fitness-Event (mit Cardiotraining, Gerätetraining, Badminton). Die Termine dafür schicken wir euch gesondert per E-Mail, wir freuen uns über eure Teilnahme!

Für wen? Alle Kinder ab 8 Jahren
Wo? Don Bosco, Hans-Sachs-Str. 4
Wann? Jeden Donnerstag ab 17:30 Uhr
Leitung? Frank Böhm, Diplom-Sportökonom
Hallenschuhe mitnehmen; Getränk nicht vergessen!

Anmeldung direkt bei:
f.boehm@jumpakids.de

TEAM YOUNGSTERS –
Workshop für Jungs ab 11 Jahre

Viele von euch dachten sich am Anfang des Lockdowns bestimmt: Endlich den ganzen Tag zocken, nicht mehr jeden Tag in die Schule zu müssen, essen und trinken wann man möchte, später aufstehen als sonst und vieles mehr. Insgesamt hieß das erstmal mehr Unabhängigkeit und Freiheit. Doch ist die Playstation, Xbox oder Computer mittlerweile nicht heiß gelaufen? Die Decke auf den Kopf gefallen? Jeder Tag fühlt sich verdammt gleich an? Sehnst Du dich nicht auch nach echten Menschen und echtem Leben? Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir haben speziell für Jungs ein Programm vorbereitet, dass den langweiligen Alltag auflockern und wieder alte Lebensgeister wecken soll. Wir starten draußen in einen Aktiv-Nachmittag mit Slackline, Frisbee, Picknick, Wikinger Schach und anderen tollen Spielen und Aktivitäten. Wir tauschen uns über die letzten Monate aus und natürlich auch über die Zukunft und eure Pläne. Ihr müsst euch nur noch anmelden und auf geht´s!

Für Wen? Alle Jungs zwischen 11 und 15 Jahren
Wann? Dienstag, 26. 10. 2021 und
Dienstag, 9.11. 2021, jeweils 16:30 Uhr
Wo? Treffen in der Blumenstraße 16a, danach bei gutem Wetter an die frische Luft
Leitung? Raphael Hentschel, Psychologe

Anmeldung direkt bei:
r.hentschel@jumpakids.de

JumpAFood –
von Kochzauberern und Küchenfeen

Habt ihr´s gewusst: Jungs, die den Kochlöffel schwingen, sind gesucht, und Mädchen, die in der Küche zaubern, sind begehrt. Wenn du auf den gesunden Geschmack kommen willst, komm mit dazu. Wir probieren und experimentieren von spicy bis sweet, Veggie, Streetfood, „spießig, gewickelt oder gerollt“, mediterran, asiatisch, arabisch. Von coolen Drinks bis heiße Suppen werden wir Einiges auftischen. Rezepte, mit denen du deine Freunde und Familie garantiert begeisterst. Probieren geht übers Studieren.
Wir freuen uns darauf, mit Euch loszulegen, zu rühren, schnipseln, schneiden, backen, wickeln und vor allem Spaß zu haben und zu genießen.

Für wen? Alle, die es interessiert…
Wo? Berufsschulzentrum (BSZ),
Plattlingerstr. 24, 93055 Regensburg
Wann? Immer 17:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Treffpunkt vor dem Haupteingang der Schule – Pünktlichkeit ist wichtig, da die gesamte Gruppe gemeinsam eingelassen wird.
Mitbringen? Kochschürze, verschließbare Behälter
Leitung: Dorothea Brenninger, Dipl.Oec.troph.

Hier die einzelnen Treffen und Mottos:

- **JumpA-Jugendliche-Team-Cooking**

22. September
Leckeres auf die Schnelle
13. Oktober
JumpAmediterranea
10. November
JumpA Hot and Spicy

Beitrag für Lebensmittel: 8,- Euro pro Teilnehmer

- **Familien-Kochtreff (mit einem Elternteil)**

29. September
Arabisch Veggie– Heiss auf Eis
27. Oktober
JumpA – exotisch hot und easy
17. November
Warm und schnell für kalte Tage

Beitrag für Lebensmittel: 5,- Euro pro Teilnehmer

Anmeldung direkt bei:
d.brenninger@jumpakids.de

GIRLS TALK – Workshop für Mädchen ab 12 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 12 Jahren
Wie? Persönlich oder virtuell über Jitsi, Laptop oder PC, Kamera, Browser Google Chrom
Wann? Montag, 16:00 – 17:30 Uhr, fortlaufend
Leitung? Rita Reitinger, Dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung direkt bei:
r.reitinger@jumpakids.de