

## 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 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

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](mailto:info@jumpakids.de)  
Internet: [www.jumpakids.de](http://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](mailto:info@jumpakids.de)  
Internet: [www.jumpakids.de](http://www.jumpakids.de)

## Gemeinsam

aktiv werden, Spaß haben  
sich verbinden

...dem Ziel näher kommen---

## JumpA-Angebote Sommer 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.

### Durch Bewegung in Bewegung kommen

Der Sommer steht vor der Tür und endlich dürfen wir auch wieder Sport nach Lust und Laune treiben! Keine Beschränkung der Anzahl, keine Tests, keine sonstigen Einschränkungen! Es gibt einen festen Termin für Spiel, Spaß und Bewegung: immer Donnerstag, 17.30 Uhr, bitte notieren. Dazu bieten wir in unregelmäßigen Abständen immer wieder sportliche Events für euch an: Schnuppertraining Tennis; Aqua-Fitness; Schnuppertraining Baseball; Fitness-Event (mit Cardiotraining, Gerätetraining, Badminton). Die Termine dafür schicken wir euch 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  
Sport draußen,  
bei schlechtem Wetter gehen wir in die Halle  
[Anmeldung direkt bei f.boehm@jumpakids.de](mailto:f.boehm@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 tauschen uns aus über peppige Koch-Zaubereien, JumpaFood von spicy bis sweet, Veggie, Streetfood, „spiessig, gewickelt oder gerollt“, mit denen du deine Freunde und Familie garantiert begeisterst. Passende Rezepte gibt's oben drauf. Jeder TN kann sich einen eigenen Einkaufs-Spicker erstellen, damit in Zukunft das Richtige im Einkaufskorb landet. Probieren geht übers Studieren. Wir freuen uns auf Dich!



**Für wen?** Alle, die es interessiert...  
**Wo?** Jumpakids-Aktivraum, Blumenstr. 16a  
**Wann?** Mittwoch, 23. Juni, 17:00 – 19:00 Uhr  
**Leitung:** Dorothea Brenninger, Dipl.Oecotrophologin

## Einkaufs-Führerschein für Eltern und Jugendliche - sicher durch den Einkaufs-Dschungel

Beim gesunden Einkaufen braucht man vor allem gute Augen. Denn auf das Kleingedruckte kommt es an, also Zutatenliste, Nährwerttabelle und genaue Lebensmittelkennzeichnung. Die Vielfalt an Lebensmitteln und Getränken nimmt stets zu, die Werbeversprechen ebenso. Dieses Training bietet eine Art „Ernährungsführerschein“, um sich im Einkaufs-Dschungel besser zurechtzufinden und dann wirklich gesunde und hochwertige Lebensmittel nach Hause zu bringen.

Wir analysieren Verpackungsangaben.

Jeder TN kann sich einen eigenen hilfreichen Einkaufs-Spicker erstellen, damit in Zukunft das Richtige im Einkaufskorb landet.

**Für wen?** Eltern und Jugendliche  
**Wann?** Donnerstag 17. Juni, 18:00 Uhr  
**Wo? Wie?** Webex- virtuelles Meeting  
**Leitung?** Dorothea Brenninger  
Dipl.Oecotrophologin

## AB INS GRÜNE - Kräuterpirsch, Spiel und Spaß ...



wenn du Lust hast, gemeinsam mit anderen durch Feld und Wiese zu pirschen und dabei Wildkräuter kennen zu lernen und vielleicht sogar einen Kräuter-Strauß zu sammeln, ein paar Kräuter naschen und entdecken, was du alles für

Suppe, Salat, Omelette oder, Smoothie u.v.m. verwenden kannst.



Anschließend sitzen wir im „grünen Kreis“, quatschen, lernen uns kennen bei Spiel und Spaß.

**Wann?** Mittwoch, 28. Juli, 16:30 – 19:30 Uhr  
**Wo?** Stadtpark Regensburg, Am See  
**Wer?** Familien mit Kindern jeden Alters

**Wann noch?** Donnerstag, 22. 7., 17:00 – 20:00 Uhr  
**Wer?** Mädchen ab 11 Jahren  
**Wo?** Aberdeen Park, an der Kapelle (ganz oben) Zufahrt über Hunsrückstr. (Schule am Sallerner Berg)

**Mitzubringen?** legere Kleidung, Decke oder Unterlage, etwas fürs Picknick, Getränke

Anmeldung für alle Ernährungskurse direkt bei Dorothea Brenninger, email [d.brenninger@jumpakids.de](mailto: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 Reitingner, Dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung direkt bei [r.reitingner@jumpakid.de](mailto:r.reitingner@jumpakid.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? Sehnt 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 13. Juli 2021, 16:00 Uhr  
**Wo?** „an der frischen Luft“  
– Ort wird bekannt gegeben  
**Leitung?** Raphael Hentschel, Psychologe



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