

## Liebe Jumpakids,

wir möchten euch ermuntern, regelmäßig Sport zu treiben und Euer Aktivsein anerkennen und belohnen!

Versuche möglichst 4 Mal pro Woche, Sport zu treiben oder in der Freizeit aktiv zu sein. 30 Minuten bewegung helfen, dir fitter und gesünder zu werden, dich wohler zu fühlen und eine bessere Figur zu bekommen. Wichtige Info: Nach ca. 20 Minuten Training läuft die Fettverbrennung auf Hochtouren!

Sport macht Laune. Probiere es aus! Wenn es Dir schwerfällt, Dich aufzuraffen, könntest Du z. B.

- Dir einen festen Tag in Deinen Kalender eintragen.
- Dir einen Sportpartner suchen – Freund/-in oder jemand aus der Familie.
- Dich in einem Verein anmelden, wo Du mindestens 1x pro Woche einen festen Sporttermin hast.

In die 1. Spalte trägst Du das Datum des 1. Wochentages (Montag) der Woche ein. Jede Zeile sollte dann mit 3 - 4 Spalteinheiten ausgefüllt werden. Schulsport kannst Du nicht eintragen!

☺ „Mit Bewegung bleibst Du in Bewegung!“ ☺

Trage rechts ein, wie viel du dich bewegen willst für die erste Belohnung. Trage jede Bewegung von mindestens 30 min. in die Tabellen ein, gib deinen ausgefüllten Sportpass bei uns ab und hol dir dafür eine der tollen Prämien! Weitere Anregungen für sportliche Aktivitäten findest du auf unserer Homepage sowie unserem Jumpakids-Youtube-Channel (Link auf der Homepage).

Sei dabei – sei aktiv und erfreue dich an den tollen Belohnungen!

## Dein JumpAK!DS-Team

**Was ist deine Absicht?**

**Wie oft und wie lange willst du Sport machen oder dich bewegen?**

---

---

---

**Welche Belohnung von Jumpakids würde dich motivieren?**

---

---

---

**Was könnt ihr in der Familie vereinbaren?  
Was möchtest du im Bereich Bewegung tun, wie häufig und mit wem?**

---

---

---

**Welche Belohnung möchtet ihr in der Familie vereinbaren? Wir empfehlen, etwas Schönes miteinander zu unternehmen, was euch allen Spaß macht und oft zu kurz kommt, oder ein Sportgerät, besondere Klamotten, oder....**

---

---

---

# JUMPA-MOVE Sport-Pass



**Regensburger Adipositas-Zentrum  
Prävention und Beratung**



Blumenstraße 16 a  
93055 Regensburg  
Telefon: 0941/79887-141  
E-Mail: info@jumpakids.de  
Internet: www.jumpakids.de



**Mit eigenen Kräften komme  
ich wieder in Bewegung!**

**Name:**

**Adresse:**

**Telefon:**

**Folgende Preise könnt ihr bei JUMPAKIDS gewinnen:**

- Eintrittskarten für Schwimmbäder
- Fanartikel vom SSV Jahn, den Eisbären oder Legionären
- weitere attraktive Preise von Unterstützern unseres Projektes.

Die aktuellen Prämien findet ihr auf unserer Homepage!

Es lohnt sich auf jeden Fall, den JumpAMove Sportpass zu führen und bei uns abzugeben. Am Jahresende verlosen wir zusätzlich aus allen abgegebenen Sportpässen **tolle Hauptpreise!**

**Sobald wie möglich planen wir:**

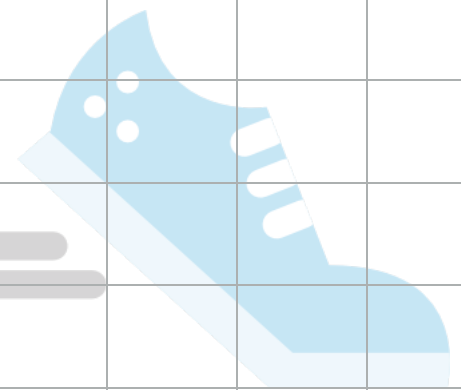
- Schnuppertraining „Baseball“ mit den Legionären Regensburg
- Schnuppertraining „Eishockey“ mit den Eisbären
- „Fitnessstraining“ im Sport-Treff Listl (Cardiotraining, Geräte, Badminton + Tischtennis)
- Tennisschnuppertraining
- „Aqua-Fit“ beim Eckert, Regenstauf

**Und hier ein paar Ideen, was ihr mit eurer Familie vereinbaren könnt:**

- Spannende Plätze entdecken
- Trimm-Dich-Pfade, Walderlebnispfad
- Schnitzeljagd, Abenteuerparks
- Fahrradausflug mit Picknick

**Welche Ideen habt ihr noch? Erzählt es uns!**

Woche Datum	Sport 1	Sport 2	Sport 3	Sport 4



Woche Datum	Sport 1	Sport 2	Sport 3	Sport 4

