

## 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

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 K!DS

## JumpA-Aktiv

 Angebote   
Frühjahr–Sommer 2023

### Regensburger Adipositas-Zentrum Prävention und Beratung

Blumenstr. 16 a, 93055 Regensburg  
Tel. 0941/79887-141  
[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 und Sommer 2023 einiges 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?** Mittwoch, 18:00 Uhr bis 19:00 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 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 11 Jahren  
**Wie?** Persönlich oder virtuell  
**Wann?** Montag, 20. 2. 2023, 16:30 – 17:45 Uhr  
Fortlaufend

weitere Termine werden mitgeteilt  
**Leitung?** Rita Reitinger, Dipl. Sozialpädagogin



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



## JumpA-FOOD –

### 1. 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 Einkaufsdschungel besser zurechtzufinden. Wir treffen uns direkt im Supermarkt und analysieren Verpackungen.

**Wo?** DEZ Regensburg, Eingang EDEKA  
**Leitung?** Dorothea Brenninger, Dipl.Oec.troph.  
**Für Eltern:** 20. April 23, 17:30 – 19:00 Uhr  
23. Juni 23, 10:00 – 11:30 Uhr  
**Für Jugendliche:** 15. Juni 23, 17:30 – 19:00 Uhr

### 2. Kochtreffs für Kochzauberer und Küchenfeen

Jungs und Mädchen, die den Kochlöffel schwingen, sind gesucht! Wenn auch du auf den gesunden Geschmack kommen willst, mach mit. 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  
**Wann?** 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Treffpunkt vor dem Haupteingang  
**Mitbringen?** Kochschürze, verschließbare Behälter  
**Leitung?** Dorothea Brenninger, Dipl.Oec.troph.

#### 1. JumpA Team-Cooking Jugendliche

Donnerstag: 19. Januar, 23. März, 13. Juli 2023  
Mittwoch, 24. April 23, jeweils 17:00 Uhr – 20:00 Uhr  
Beitrag für Lebensmittel: 8,- Euro pro Teilnehmer

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

Mittwoch: 15. Februar, 25. Mai 2023  
Donnerstag: 21. Juni, 13. Juli 2023  
Beitrag für Lebensmittel: 5,- Euro pro Teilnehmer

Anmeldung direkt bei:  
[info@jumpakids.de](mailto:info@jumpakids.de) oder [d.brenninger@jumpakids.de](mailto:d.brenninger@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 dafür?  
Was schmeckt wem?  
Wem geht es wie?  
Wer Wünscht Was?



Mit den vielen 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 können wir uns mit den W-Fragen auf Erkundungstour machen, was wir ausprobieren möchten und wie es leichter gehen kann.

Ein spannender Austausch, wie es leichter, schöner und vielleicht gesünder werden kann in unserer Familie. Wir freuen uns übers Mitmachen in der Familienwerkstatt Mahlzeit – mal Zeit!  
Das Treffen ist für Eltern!

**Wann?** Dienstag, 21. März 2023, 17:00 – 19:00 Uhr  
Dienstag, 23. Mai 2023, 17:00 – 19:00 Uhr  
weitere Termine werden bekannt gegeben

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

**Wo?** Jumpakids Blumenstr. 16a  
**Leitung?** Teresa Krug, Psychologin, Jumpakids



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