



Frau
G. Balogh
Schulhaus Schönenwegen
Zürcher Strasse 67
CH-9000 St.Gallen

Stadt St.Gallen
Schulärztlicher Dienst
Bahnhofplatz 7
CH-9001 St.Gallen
Telefon +41 71 224 56 97
schularzt@stadt.sg.ch
www.schulgesundheit.stadt.sg.ch

 **st.gallen**

Fit im Wasser

/ Bewegung für übergewichtige Kinder



Fit im Wasser

Liebe Schülerin, lieber Schüler

Ist Wasser dein Element? Gehst du lieber ins Hallenbad als in die Turnhalle? Möchtest du dich mehr bewegen, findest aber Gymnastik langweilig oder anstrengend? Dann ist «fit im Wasser» genau das richtige Angebot für dich!

«fit im Wasser» Kurse

Jede Woche eine Stunde Wasserplausch: schwimmen, spielen, bewegen und andere Kinder und Jugendliche kennen lernen!

Kursdauer

26. August 2020 bis 7. Juli 2021
(ausser in den Schulferien)
jeden Mittwoch im Volksbad,
Volksbadstrasse 6, St.Gallen (Bushaltestelle Singenberg)
16.30 – 18.00 Uhr 2. – 6. Klasse

Kursgeld

CHF 50.– für die ganze Kursdauer, inkl. Eintritt ins Volksbad. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Leitung

Gizella Balogh, dipl. Turn- und Schwimmlehrerin,
Telefon +43 66 445 18896 oder +41 71 224 56 97
zoltanne.balogh@stadt.sg.ch

Liebe Eltern

Ein paar Kilos zu viel bedeutet für Kinder oft...
... im Schulturnen nicht mithalten zu können,
... bei Anstrengungen in Atemnot zu geraten,
... sich nur eingeschränkt bewegen zu können,
... manchmal auch ausgelacht zu werden.

Dabei besteht die Gefahr, dass sich Kinder zurückziehen und Trost beim Essen und vor dem Fernseher suchen.

Neben einer vernünftigen Ernährung ist Bewegung für Kinder und Jugendliche enorm wichtig. Der Schulärztliche Dienst der Stadt St.Gallen organisiert deshalb Bewegungskurse im Wasser für Kinder und Jugendliche (2. bis 6. Klasse).

«fit im Wasser» ist kein Schwimmkurs: Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung und das Vermitteln eines neuen Körperbewusstseins. Auch Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer können gefahrlos am Kurs teilnehmen.

Mehr Informationen zu Bewegung, Gewicht und Ernährung erhalten Sie beim Schulärztlichen Dienst der Stadt St.Gallen, Fachbereich Ernährung.

Bist du dabei?

Ja! Ich melde mich an für «fit im Wasser».

Der Eintritt ist jederzeit möglich, wenn es genügend Platz gibt und mindestens 6 Teilnehmende in einer Gruppe sind.

Name

Vorname

Geburtstag

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

E-Mail

Telefon

Schulhaus

Klasse

Klassenlehrer/in

Datum

Unterschrift der Eltern

Ist die Anmeldung vollständig ausgefüllt und unterschrieben? Wenn ja, Talon abtrennen, frankieren und in den nächsten Briefkasten werfen!