



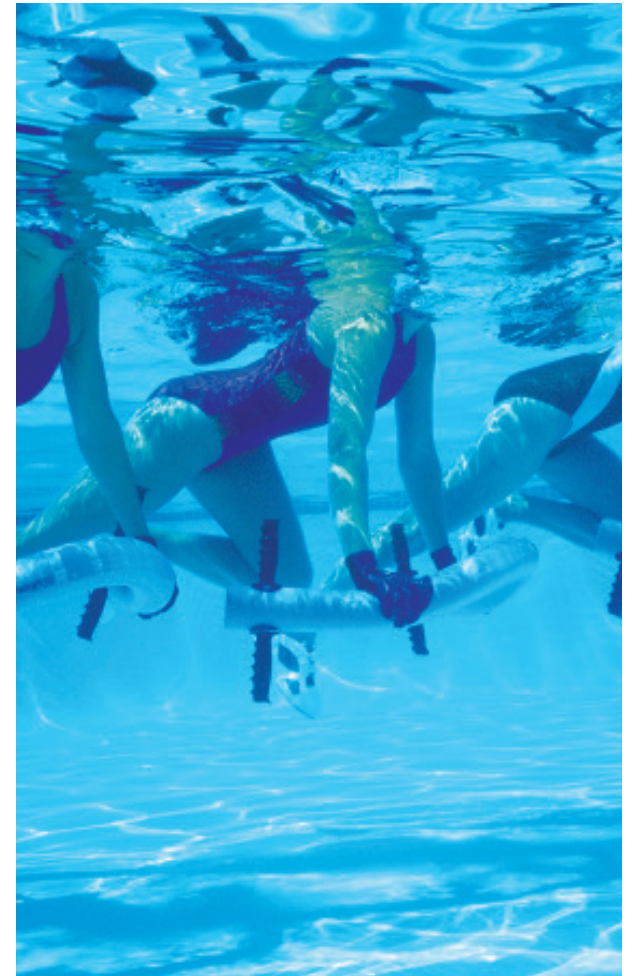
Frau  
G. Balogh  
Schulhaus Schönenwegen  
Zürcher Strasse 67  
CH-9000 St.Gallen

**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

22. August 2018 bis 3. Juli 2019  
(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!