

## 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 Sommerferien 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)

## Ferienaktion „Ab ins Grüne“ Kochzubereiten, Kräuterpirsch, Spass und Spiel für Kids und Jugendliche ab 11 Jahren



Hast du Lust, gemeinsam mit anderen durch die Wiese zu pirschen und dabei ein paar Wildkräuter kennen zu lernen und spannende Rezepte zu zaubern? Dabei ist alles von Power-Limo, grüne Smoothies, Grüne Brötchen und Frozen Joghurt bis hin zu Kräuter-Chips.

Außerdem könnt ihr eure eigenen Kräutertöpfe gestalten, oder euch bei Tischtennis, Trampolin, Wikingerschach oder Federball auspowern. Anschließend sitzen wir im „grünen Kreis“, quatschen, schlemmen zusammen und lernen uns kennen. Die Natur kennenlernen und miteinander in Kontakt kommen ist das Motto! Bleibt neugierig und seid gespannt, was euch alles erwartet. Das Jumpakids-Team und der Stadtjugendring freuen sich auf euch.

### In Kooperation mit dem Stadtjugendring, Projekt Inklusiver Garten

stadtjugendring  
regensburg



**Wann?** Mittwoch, 25. 8. 21, 14:00 – 17:00 Uhr  
**Wo?** Ditthornstr. 2  
93055 Regensburg

**Wer?** Kids und Jugendliche ab 11 Jahren.

**Mitzubringen?** legere Kleidung, Lust auf Neues  
**Leitung?** Dorothea Brenninger, Jumpakids  
Katharina Gebel, Stadtjugendring

Anmeldung direkt bei:  
[h.schwagerus@jumpakids.de](mailto:h.schwagerus@jumpakids.de) oder [info@jumpakids.de](mailto:info@jumpakids.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?** Mittwoch 01. September 2021, 16:30 Uhr  
**Wo?** Treffen in der Blumenstraße 16a, danach bei gutem Wetter an die frische Luft  
**Leitung?** Raphael Hentschel, Psychologe

Anmeldung direkt bei: [r.hentschel@jumpakids.de](mailto:r.hentschel@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?** Donnerstag, 8. Juli, 18:00 – 20:00 Uhr  
**Leitung:** Dorothea Brenninger, Dipl.Oecotrophologin



## Save the Dates: Kochtreffs für Jugendliche und Familien ab September im Berufsschulzentrum BSZ

Stand heute dürfen wir wieder in die Schulküche im Herbst. Und wir haben große Lust, mit Euch loszulegen, zu rühren, schnipseln, schneiden, backen, wickeln und vor allem Spaß zu haben und zu genießen.

Von Jumba-Powerdrinks, JumpASoups, JumpASalads, JumpAmediterranea, JumpArabica, JumpAThai, JumpA goes Veggie, JumpA-Cakes und Desserts. JumpABowls wird so manches dabei sein...  
Lass Dich überraschen!  
Es gibt:

**JumpA-Jugendlichen-Team-Cooking am**  
22. September, 13. Oktober und 17. November

**Und Familien-Kochtreff (ein Elternteil dabei) am**  
29. September, 27. Oktober und 17. November  
**Wo?** BSZ (berufsschulzentrum, Küche 2)  
Plattlingerstr. 24, 93055 Regensburg  
**Wann?** Jeweils mittwochs, 17:00 – 19:30 Uhr  
**Leitung:** Dorothea Brenninger, Dipl.Oecotrophologin



Anmeldung direkt bei: [d.brenninger@jumpakids.de](mailto:d.brenninger@jumpakids.de)