



Gesund. Stark. Selbstbewusst.

FutureFit – Das Gesundheitsprogramm für Jugendliche

Immer mehr Jugendliche bewegen sich zu wenig, ernähren sich ungesund oder fühlen sich unwohl in ihrem Körper. **FutureFit** unterstützt dich dabei, fit und gesund zu werden – gemeinsam, mit Spaß und ohne Leistungsdruck.

FutureFit ist eine Kooperation der *Kinderarztpraxis Unter'm Regenbogen Dr. Himmelmann* und des *INJOY Health- and Fitnessclubs Kirchheimbolanden*.

Medizinische Betreuung und professionelles Training greifen dabei perfekt ineinander.



Für wen ist **FutureFit** gedacht?

Jugendliche ab 10 Jahren

- die ihr Gewicht positiv beeinflussen möchten
- die sich fitter, gesünder und stärker fühlen wollen
- die Unterstützung auf ihrem Weg zu einem gesunden Lebensstil suchen

Was bietet **FutureFit**?

- Medizinische Begleitung: Ärztliche Untersuchung & individuelle Beratung durch die **Kinderarztpraxis Unter'm Regenbogen Dr. Himmelmann**
- Sport & Bewegung: Trainingspläne im **INJOY – Health and Fitnessclubs** abgestimmt auf Alter & Fitnesslevel Einzel und Gruppentraining mit und ohne Trainingsgeräte
- Ernährungs-Coaching: Praktische Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag
- Workshops & Motivation: Gemeinsam mit Gleichaltrigen neue Ziele setzen und Schritt für Schritt erreichen
- **Kostengünstiges Programm mit Förderung durch die Krankenkasse**

Deine Vorteile auf einen Blick

- Mehr Energie & Ausdauer im Alltag
- Freude an Bewegung (kein Zwang, kein Druck)
- Gesundes Körpergefühl & besseres Selbstbewusstsein
- Stärkung der eigenen Motivation & Selbstwirksamkeit
- Unterstützung durch erfahrene Ärztinnen & Fitnesstrainer/innen

Kontakt & Anmeldung

Kinderarztpraxisteam Unter'm Regenbogen Dr. Himmelmann
Dannenfelser Straße 36, 67292 Kirchheimbolanden ■ 06352 / 1797
info@kinderarzt-kibo.de

INJOY- Health and Fitnessclubs Kirchheimbolanden
Kaiserstraße 1, 67292 Kirchheimbolanden ■ 06352 / 740080
info@injoy-kibo.de

■ Melde dich jetzt an und werde Teil von **FutureFit** ■

Nächster Infoabend und Anmeldung im INJOY:
30.10.2025 18:00 Uhr