

Sammen er vi stærke

# jump4fun

## Har du lyst til at bevæge dig?

Er du mellem 6 og 16 år og overvægtig?

[www.dgi.dk/jump4fun](http://www.dgi.dk/jump4fun)

# Hvem er Jump4fun?

---

DGI, Julemærkehjemmene, flere hospitaler på Sjælland og en række idrætsforeninger arbejder sammen om at skabe gode idræts tilbud til overvægtige børn.

Vores mål er, at fysisk aktivitet og idræt vil blive en glædelig del af børnenes hverdag.

Derfor har en lang række foreninger med fælles udgangspunkt oprettet hold for overvægtige børn - vi kalder det Jump4fun.

Projektet er støttet af kommuner, Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse samt TrykFonden.

Vi laver mange forskellige bevægelsesaktiviteter bl.a. boldlege, dans, kampsport, springgymnastik, bevægelseslege, svømning, akrobatik, fitness og leg & bevægelse i skoven.



# Hvem kan være med?

---

Gennem leg og bevægelse opnår vi større selvværd, forøget muskelstyrke og vi får glæde overskud til at klare hverdagens små og store udfordringer.

Vi laver en masse sjov motion, hvor sammenhold og opbakning er kodeordene.

Hvis du har problemer med at kunne deltage på holdene pga. transport eller andet, kan du ringe til kontaktpersonen fra dit område. Så løser vi problemet sammen.

Du finder alle kontaktpersoner på hjemmesiden.

Hvis du gerne vil gå til Jump4fun, kan du finde alle Jump4fun-hold på hjemmesiden. Du kan tilmelde dig ved at ringe til instruktøren på det hold du gerne vil gå på.

Du kan også vælge at tilmelde dig på foreningens hjemmeside. Der er løbende tilmelding, så du kan altid starte på Jump4fun-hold.

Når du er tilmeldt i en af foreningerne, er du også velkommen til at besøge alle andre Jump4fun-hold i de forskellige foreninger og kommuner.



Få mere info om Jump4fun holdene på hjemmesiden: [www.dgi.dk/jump4fun](http://www.dgi.dk/jump4fun)  
Like og følg os på facebook: [www.facebook.dk/dgi.jump4fun](http://www.facebook.dk/dgi.jump4fun)

The logo for Jump4fun features the word "jump" in a bold, lowercase, sans-serif font. The number "4" is significantly larger and positioned between "jump" and "fun". The number "4" is filled with a light green color and has a white outline. The word "fun" is in a smaller, lowercase, sans-serif font, positioned to the right of the "4".

jump4fun