

Start:

Der Kurs „Wieder fit! Wieder dabei!“ startet zu einem festen Termin.
Das Erstgespräch findet im Vorfeld statt.

Ort:

Zentrale Orte in den Städten und Gemeinden stellen die Räumlichkeiten und Möglichkeiten zur Verfügung

Information + Anmeldung:

Kinder- und Jugendbüro Kreisgesundheitsamt
der jeweiligen Stadt oder Landkreis Neunkirchen
Gemeinde Jutta Schäfer
06824 / 906 -8842

Eine Kooperation von:

- Kreisgesundheitsamt Landkreis Neunkirchen
- Kreisvolkshochschule Landkreis Neunkirchen
- Kinder- und Jugendbüro
der jeweiligen Stadt oder Gemeinde
- Stadt oder Gemeinde



Wieder fit! Wieder dabei!



Ein Kursangebot für Kinder & Jugendliche von 8 bis 16 Jahren mit leichtem bis mittlerem Übergewicht

Ein Projekt des Kreisgesundheitsamtes
Neunkirchen in Zusammenarbeit mit der
Kreisvolkshochschule Neunkirchen
und dem Kinder- und Jugendbüro
einer Stadt oder Gemeinde
im Landkreis Neunkirchen

Liebe Eltern,

gesunde, zufriedene Kinder haben die beste Chance zu gesunden Erwachsenen heranzuwachsen. Eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und seelisches Wohlbefinden sind dafür grundlegende Voraussetzungen.

Die Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KIGGS) zeigt, dass 1,9 Millionen Kinder zwischen dem 3. und 17. Lebensjahr übergewichtig sind.

Ihr Kind wird gehänselt, im Freundeskreis ausgeschlossen oder macht im Sportunterricht "nicht die beste Figur" - fühlt sich in seiner Haut nicht wohl.

Sollte Ihr Kind den Wunsch hegen, oder durch ärztlichen Rat hin veranlasst worden sein, das Gewicht zu halten oder abnehmen zu müssen, braucht es die Unterstützung der Eltern.

Allein im familiären Kreis ist dieses Ziel aber oft nicht zu realisieren. Sie brauchen fachliche Hilfe und Unterstützung, um diese Ziele erreichen zu können.

In kleinen Schritten gehen wir zusammen mit Ihnen als Eltern das Ziel an. Wir unterstützen Sie als Eltern bei der Aufgabe, Ihre Kinder zu begleiten. Wir helfen Ihrem Kind aus dem Teufelskreis des Übergewichts herauszukommen.

Die Gesundheit ihres Kindes ist das Wertvollste, und liegt Ihnen am Herzen!

Das Angebot:

- Erstgespräch mit Eltern und Kindern
- Elternabend mit Schulung und Fragestunde
- Sportstunden mit Spaß
- Ernährungslehre
- Gesunde und leckere Speisen selbst zubereiten
- Elternschulung
- Nachbetreuung

Das Ziel:

- Verbesserung der Lebensqualität
- Veränderung des Lebensstils über die Kombination Ernährung-Sport-Verhalten
- Körpergewichtskonstanz statt Jo-Jo-Effekt
- langfristige Gewichtsstabilisierung
- Spaß an Ernährung und Bewegung

Wir betreuen Sie:

- Ärztin (Diana Thiel)
- Adipositas Therapeutin (Jutta Schäfer)
- Fitnesstrainer (Martin Lang)
- Diätassistentin (Anette Petry)

Kosten:

Die Kosten für den kompletten Kurs (60,- Euro) werden von einigen Krankenkassen übernommen oder bezuschusst!

