

Start:

Der Kurs „Wieder fit! Wieder dabei!“ startet am 16.10.2018.

Das Erstgespräch findet im Vorfeld im Kreisgesundheitsamt Neunkirchen statt.

Ort:

Gemeinschaftsschule
Neunkirchen-Stadtmitte
Lutherstr. 2
66538 Neunkirchen

Information und Anmeldung:

Kreisgesundheitsamt Neunkirchen
Beratungs- und Vernetzungsstelle für
übergewichtige Kinder, Jugendliche und
deren Eltern

Jutta Schäfer

06824/ 906-8842

Mail: j.schaefer@landkreis-neunkirchen.de

www.landkreis-neunkirchen.de

Eine Kooperation von:

Kreisgesundheitsamt Landkreis Neunkirchen

Bau- und Schulverwaltung

Landkreis Neunkirchen

Gemeinschaftsschule Neunkirchen-Stadtmitte



Willkommensregion
Neunkirchen

Wieder fit! Wieder dabei!



Ein Kursangebot für Kinder und Jugendliche von 10 bis 15 Jahren mit leichtem bis mittlerem Übergewicht

Ein Projekt des Kreisgesundheitsamtes
in Zusammenarbeit mit der Bau- und Schul-
verwaltung des Landkreises Neunkirchen
und der Gemeinschaftsschule
Neunkirchen-Stadtmitte

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.

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
- Elternschulungen
- Sportstunden mit Spaß
- Ernährungswissen
- Gesunde und leckere Speisen selbst zubereiten
- Abschlussgespräch
- Nachbetreuung



Das Ziel:

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

Kosten:

Die Kosten für den kompletten Kurs (60,- Euro) werden von vielen Krankenkassen zu 80% übernommen!