

Kurse:

Die Kinder und Jugendlichen mit Übergewicht treffen sich sechs Monate regelmäßig einmal pro Woche am Nachmittag.

Ein großer Bestandteil des Kurses ist die Ernährungsbildung, wobei sowohl Ernährungsworkshops als auch die gemeinsame Zubereitung ausgewogener, leckerer Speisen eine Rolle spielen. Bei den 60-minütigen Sporteinheiten erfahren die Kinder und Jugendliche wieder den Spaß an aktiver Bewegung. Zusätzlich wird in regelmäßigen Verhaltenstrainings das Selbstbewusstsein gestärkt und Eigenverantwortung vermittelt.

Elternschulung:

Die Elternschulungen sind ein wichtiger Baustein des Programms. Die Treffen finden einmal im Monat statt und sind verpflichtend.

Information und Anmeldung:

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

Jutta Schäfer
06824 906 88 42
Email: j.schaefer@landkreis-neunkirchen.de

Eine Kooperation von:

Kreisgesundheitsamt Landkreis Neunkirchen
Bau- und Schulverwaltung
Landkreis Neunkirchen
Gymnasium am Krebsberg Neunkirchen
Ganztagsgemeinschaftsschule Neunkirchen
Haspelstraße



Willkommensregion
Neunkirchen



GGSKNK
Ganztagsgemeinschaftsschule
Neunkirchen

Wieder fit! Wieder dabei!



Ein Kursangebot für übergewichtige
Kinder und Jugendliche von
9 bis 15 Jahren

Kursstart: 20.09.2023

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.

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



"Um ein Kind groß zu ziehen,
braucht es ein ganzes Dorf!"
(Afrikanisches Sprichwort)