

## Ziele

- ▶ Langfristige Änderung des Ernährungs-, Ess- und Bewegungsverhaltens
- ▶ Vermittlung von theoretischen und praktischen Kenntnissen über gesunde Ernährung, Nahrungszubereitung und Essverhalten
- ▶ Verbesserung der Bewegungsfähigkeit und der Kondition  
Förderung der Freude an Bewegung  
Entwicklung eines positiven Körpergefühls
- ▶ Förderung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen  
Aufbau eines positiven Selbstwertgefühls
- ▶ Steigerung der sozialen Kompetenzen  
altersgemäße Übernahme von Eigenverantwortung
- ▶ Schulung der Eltern in Bezug auf das zu verändernde Ernährungs- und Bewegungsverhalten

## Kooperationspartner



Katholische Familienbildungsstätte Trier e.V.  
Krahenstraße 39b · 54290 Trier  
Tel.: 0651 74535 · Fax: 0651 42646  
www.fbs-trier.de · info@fbs-trier.de



Villa Kunterbunt e.V.  
Feldstraße 16 · D-54290 Trier  
Tel.: 0651 947-3040  
Fax.: 0651 947-3042  
info@villa-kunterbunt-trier.de  
www.villa-kunterbunt-trier.de



Bodystyle  
BS Gesundheits- & Rehasport e.V.  
Tel.: 0651 1461367  
E-Mail: info@gesundheitssport-trier.de



KLINIKUM  
MUTTERHAUS DER BORROMÄERINNEN  
Feldstraße 16 · D-54290 Trier  
Tel.: 0651 947-0  
www.mutterhaus.de · info@mutterhaus.de



Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e. V.  
Balduinstr. 6 · 54290 Trier  
Tel.: 0651 141180 · Fax: 0651 9917688  
www.sekis-trier.de · kontakt@sekis-trier.de

# Adipositas Programm

seit 2004

ambulantes Schulungsprogramm  
für übergewichtige Kinder und  
Jugendliche

Dauer: 8 Monate

# Schulungskonzept

- ▶ altershomogene Gruppen von ca. acht Kindern/Jugendlichen
- ▶ langfristiges und alltagsbegleitendes Konzept (Dauer 8 Monate mit 2-3 Terminen pro Woche)
- ▶ fachübergreifende Zusammenarbeit durch qualifizierte TrainerInnen der Fachrichtungen
  - Ernährung,
  - Psychologie und
  - Sport
- ▶ Einbeziehung der Eltern durch monatlich stattfindende Elternabende und drei weitere Beratungstermine pro Familie
- ▶ Teilnahmebedingung: ärztliche Eingangs- und Ausgangsuntersuchung
- ▶ Erstellung einer programmbegleitenden Arbeitsmappe

Das Konzept basiert auf dem evaluierten Trainer-Manual der AGA und dem Adipositas-Schulungsprogramm **OBELDICKS**.

# Bausteine

## Ernährung

wöchentlich im Wechsel mit dem psychologischen Baustein stattfindende Ernährungsschulung in Theorie und Praxis, begleitet von einer zertifizierten Ernährungsberaterin

## Psychologische Betreuung

wöchentlich im Wechsel mit der Ernährungsschulung stattfindende psychologische Gruppenarbeit, begleitet von einer Psychologin der Villa Kunterbunt

## Elternarbeit / Familienarbeit

- drei Familienberatungstermine
- programmbegleitende Elternabende, die mindestens einmal im Monat mit einem jeweiligen thematischen Schwerpunkt stattfinden

## Bewegung

einmal wöchentlich stattfindendes Trainingsprogramm in altershomogenen Gruppen von 8 bis maximal 15 Kindern und Jugendlichen, begleitet von SportlehrerInnen und BewegungstherapeutInnen mit Fachübungsleiterschein für Rehabilitationssport

## Medizinische Betreuung

- ▶ ärztliche Eingangs- und Ausgangsuntersuchung durch die behandelnden Kinder- und Jugendärzte/ -ärztInnen der Familien
- ▶ je ein Gruppenschulungstermin und ein Elternabend mit Pädiater/in und Psychologin.

# Anmeldung

## Anmeldung Gesamtprogramm

Die Anmeldung zum Gesamtprogramm (ohne das Bewegungsprogramm) erfolgt bei:

### Katholische Familienbildungsstätte Trier

Krahenstraße 39 b

Tel.: 0651 74535

E-Mail: info@fbs-trier.de

Die Kursgebühr beträgt **92,-€ monatlich** bei mindestens 8 Teilnehmern und wird per Bankeinzug gezahlt.

## Teilnahme Schulungsprogramm

Eine notwendige Voraussetzung für die Teilnahme am Schulungsprogramm ist die ärztliche Einganguntersuchung beim behandelnden Kinderarzt/Kinderärztin.

Die **Kosten** für das Schulungsprogramm werden von den meisten gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen – bitte im Vorfeld abklären!

## Anmeldung Bewegungsprogramm

Die Anmeldung erfolgt über einen gesonderten Auftrag auf Reha-Sport im:

### Bodystyle

Metternichstraße

Telefon: 0651 1461367 oder per

E-Mail: info@gesundheitssport-trier.de

Angeboten wird das Programm vom Verein BS Gesundheits- und Rehasport e.V. Es kann auch unabhängig vom Adipositas-Programm genutzt werden.