

# Mit Spaß zum gesunden Körper

## Hast Du Lust...

- ... dich regelmäßig mit einer festen Gruppe zu treffen?
- ... gesund abzunehmen, dein Gewicht zu halten und dich wieder beweglicher und fitter zu fühlen?
- ... gemeinsam zu kochen und Spaß zu haben?

## Wie ist unser Konzept...

Ernährungs- und Verhaltenstraining

- Warum habe ich zugenommen?
- Welches Essen ist gut für mich?
- Welche Tricks gibt es und wie kann ich mit Essfallen umgehen?
- Wie koche ich selber leckere Gerichte?
- Wie wehre ich mich gegen Hänseleien?
- Wie werde ich selbstbewusster?

## Sport...

- ... mehr Bewegung im Alltag
- ... wieder Spaß und Freude an körperlicher Aktivität
- ... bessere Beweglichkeit und Kondition

## Elterstraining...

- ... wie begleite ich mein Kind?
- ... wie meistere ich schwierige Erziehungssituationen?
- ... wie können wir gemeinsam aufgestellte Regeln einhalten?
- ... wie koche ich vernünftig anders?



## Kontakt

### Verein für Kinder- und Jugendgesundheit Westküste

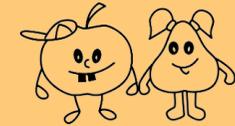
c/o Diakonisches Werk Husum  
Theodor-Storm-Straße 7  
25813 Husum

Ansprechpartnerin: Frau Krieger  
Tel. 0175 / 7597519  
E-Mail: foerdekids@dw-husum.de

Infos unter:  
<https://kijuge-adipositasschulung.de/>



Verein für Kinder- und Jugendgesundheit Westküste e.V.

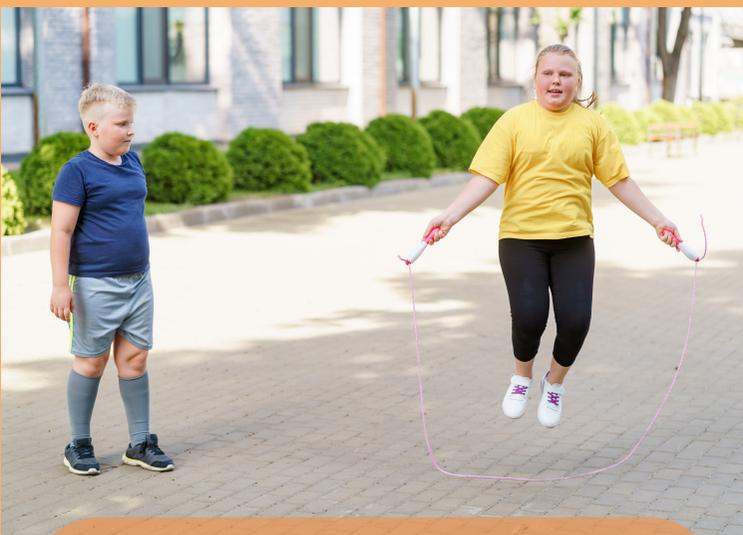


## Kurse für übergewichtige Kinder

im Alter von 10-13 Jahren  
in Nordfriesland  
und Dithmarschen



Verein für Kinder- und Jugendgesundheit Westküste e.V.  
<https://kijuge-adipositasschulung.de/>



## WAS BEINHALTET DAS PROGRAMM?

- Dauer 12 Monate (außer in den Ferien)
- mit Nachbetreuung insgesamt 3 Jahre
- psychologische und medizinische Begleitung/Mitbetreuung
- wöchentlicher Sportspaß
- regelmäßige Ernährungs- und Verhaltenstrainings mit Kochen
- Einzelberatung der Familien

## WER KANN MITMACHEN?

Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 13 Jahren, die in der Gruppe ein neues Verhalten erlernen möchten und dabei von ihren Eltern/Erziehern unterstützt werden

Vor Beginn der Schulung werden die Kinder von Ihrem Haus- oder Kinderarzt untersucht und es findet ein psychologisches Erstgespräch statt, um die Eignung für den Kurs festzustellen.

# Gesund in die Zukunft

## WIE ERREICHEN WIR DIESE ZIELE?

Das strukturierte Therapieprogramm "Fördekids XXL" bietet viele Möglichkeiten und einen sicheren Rahmen an

## WIRD DER KURS VON DER KRANKENKASSE BEZUSCHUSST?

Eine anteilige bzw. volle Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen ist möglich

## WO FINDEN DIE KURSE STATT?

- Nordfriesland (Husum)
- Dithmarschen (Meldorf)

## UNSERE KOOPERATIONSPARTNER:

- Niedergelassene Pädiater\*innen und Allgemeinmediziner\*innen
- Die Fachklinik Westerland/Sylt
- Das Psychologische Beratungszentrum des Diakonischen Werkes in Husum
- Das Adipositas-Zentrum am Westküstenklinikum in Heide
- Die Kinderklinik des Westküstenklinikums in Heide
- Der Kreis Nordfriesland
- Der Kreis Dithmarschen

## UNSER TEAM BESTEHT AUS:

Oecotropholog\*innen/Diätassistent\*innen  
Psychotherapeut\*innen/Ärzt\*innen  
Physiotherapeut\*innen

