

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

