

Start:

Der Kurs „Wieder fit! Wieder dabei!“ startet am 25.09.2017.

Das Erstgespräch findet im Vorfeld im Kreisgesundheitsamt Neunkirchen statt.

Ort:

Grundschule Neumünster
Betzelsbacher Weg 17
66564 Ottweiler

Information und Anmeldung:

Jugendbüro
der Stadt Ottweiler
Ursula Jakoby
06824 / 3008 68
ursula.jakoby@ottweiler.de

Kreisgesundheitsamt
Neunkirchen
Beratungsstelle für
übergewichtige Kinder
Jutta Schäfer
06824 / 906 - 8842
gesundheitsamt@
landkreis-neunkirchen.de

Eine Kooperation von:

Kreisgesundheitsamt Landkreis Neunkirchen
Jugendbüro der Stadt Ottweiler



Wieder fit! Wieder dabei!



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

Ein Projekt des Kreisgesundheitsamtes
Neunkirchen in Zusammenarbeit mit
dem Jugendbüro der Stadt Ottweiler

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-Bewegung-Verhalten
- 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!