

**Ein Rundum- Programm für
übergewichtige Kinder und Jugendliche
von 6-16 Jahren**



In unserem Programm „Bärenstark“ lernen übergewichtige Mädchen und Jungen gesund und mit Spaß abzunehmen. Kinder und Jugendliche erlernen, dass bewusstes Essen und Trinken schmeckt und viel Bewegung fit macht. Das halbjährige Programm für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern bietet eine Kombination aus Ernährung, Bewegung, psychologischen Training und medizinischer Beratung an.

Die Kinder und Jugendlichen werden in altershomogene Gruppen eingeteilt, wobei eine Therapiegruppe aus maximal 12 Teilnehmern/innen besteht. So wird eine altersgerechte Schulung und Therapie ermöglicht.

Die Kurseinheiten und Schulungen werden in Zusammenarbeit mit ambulanten Kinder- und Jugendärzten, Psychologen, Sport- und Ernährungstherapeuten durch geführt.

Zusammenarbeit mit:

- Verein für Sporttherapie und Behindertensport (VSB 1980 Magdeburg e.V.) – Christine Busse
- Ernährungsberatung - Nicole Linz
- Klinikum Magdeburg GmbH –
 - Adipositas Ambulanz, Fr. Dr. Beye
- Universitätsklinikum Magdeburg –
 - OA Hr. Dr. Heiduk
- Gesundheitsamt Magdeburg –
 - Hr. Dr. Wagner
- Institut für Sportwissenschaften Otto von Guericke Universität Magdeburg -
 - Fr. Dr. habil. B. Heinz, Dania Schuster und Patricia Sebesta

1. Aufgaben der Betreuenden

Kinderärzte:

- Verordnung für Rehabilitationssport
- Allgemeine Untersuchung (Feststellung der Risikofaktoren, Nebenerkrankungen, Gewicht, Größe, Perzentile)
- Elterngespräch

Nicole Lins:

- Ernährungsschulung für Kinder und Eltern
- Gewichtskontrolle
- Elterngespräche, Elternabende



Christine Busse (VSB 1980):



- Verbindliche Anmeldung
- Ansprechpartnerin
- Elterngespräch individuell
- Bewegungsschulungen Kinder/Jugendliche und Eltern
- Elternabende
- Aktives Wochenende für die ganze Familie

2. Zielgruppe

Das Programm „Bärenstark abnehmen“ richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 16 Jahren, die erhöhte Perzentilwerte des Body Mass Index (BMI) aufweisen (90. Perzentile mit Begleiterkrankungen - 99,5. Perzentile).

3. Programminhalte

Die teilnehmenden Kids werden zu ihren eigenen Ernährungsprofis und können mit Leichtigkeit Schlappmacher von Fitmachern unterscheiden. Verboten ist nichts! Hier lernen die Mädchen und Jungen, dass Fastfood-Snacks, Eis und Schokolade nicht als Feinden gesehen werden müssen. Vielmehr wird ihnen gezeigt, wie sie die kleinen „Sünden“ ausgleichen können.

- Abwechslungsreiche Spiele
- Fett und Zucker auf der Spur
- Gesundes Frühstück
- Elternbriefe/Elternabend

Unserer Erfahrung nach ist es einfacher als es scheint, aus einem kleinen Bewegungsmuffel ein sportbegeistertes Kind zu entwickeln. Denn Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang.

Bei uns wird bewusst auf ein höher-schneller-weiter-Leistungsprinzip verzichtet. Vielmehr sollen Kinder auf spielerische Art Erfolgserlebnisse haben und selbstbewusster werden.

- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Bewegungsübungen
- Und vieles mehr...

4. Programmziele

- Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten
- Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparat
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Steigerung des Grundumsatz
- Änderung der Essgewohnheiten der gesamten Familie
- langfristige Gewichtsreduktion und deren Stabilisierung durch Änderung des Essverhaltens
- Minderung der mit Adipositas assoziierten Risikofaktoren

Alle Schulungs- und Sportinhalte werden in den Alltag der Kinder und Jugendlichen integriert. Die Kinder und Jugendlichen sollen die Möglichkeit haben, die gesammelten positiven Erfahrungen aus unseren Sportstunden in ihr Leben einzubinden.

5. Programmdauer

- 6 Monate

Start: 20. April

6. Programmablauf

- 1 Informationsvormittag Kinder / Jugendliche und Eltern (60 Minuten)
- 1-2 Vorstellungstermine mit den Familien (Aufnahmegespräch, Eröffnungsveranstaltung Ärzte, Ernährung und Sport)
- 1 Vorstellungstermin: Psychotherapeut / Psychologe
- 5 Gruppenstunden psychologische Begleitung Kinder / Jugendliche (je 60 Minuten)
- 1-2 Ärztevorträge für die Eltern
- 8 Gruppenstunden Ernährung Kinder / Jugendliche (je 60 Minuten)
- 5 Elternabende zum Thema Ernährung (je 60 Minuten)
- 1 Kochnachmittag mit Eltern (je 180 Minuten)
- 5 Elternabende Ernährung und Sport mit psychologischer Begleitung (je 90 Minuten)
- 48 Gruppenstunden Sport und Bewegung (je 60 – 75 min)
- 12 Gruppenstunden Schulungen Sport Kinder / Jugendliche (je 30 Minuten)
- 2 Übungseinheiten Sport Eltern mit Kind (je 120 min)

Infos/Anmeldung unter

➔ vsbreha@web.de oder 0391-5616514