

Deine Ziele sollten sein:



- Relative Gewichtsabnahme
- Langfristige Verbesserung des Ess- und Bewegungsverhaltens
- Steigerung der Aktivität
- Verminderung von körperlichen und psychischen Folgebeschwerden
- Verbesserung von Lebensqualität und Selbstbewusstsein

Schulungsteam



- Ärzte für Kinder- und Jugendheilkunde
- Diplom-Oecotrophologin
- Diplom-Psychologin
- Sportlehrer der TG- Neuss
- Erzieherin

Kontakt



Liebe Eltern,
wenn Ihnen der Kinderarzt zur Teilnahme an unserem Schulungsprogramm geraten hat, rufen Sie bitte in unserem Sekretariat an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Sekretariat der Kinderklinik
Frau Erhard-Below
Tel.: 02 131 - 888 35 01

Schulungsleitung:
Frau B. Mönchmeier, Kinderärztin
Tel.: 02 131 - 888 35 05
E-Mail: kinetikids@lukasneuss.de

Wir
bewegen
was!

kinetiKIDS

Schulungsprogramm

für übergewichtige Kinder
und Jugendliche

Voraussetzung



... um die Ziele erreichen zu können, ist eine **optimale Zusammenarbeit** zwischen **Kindern, Eltern** und dem **Schulungsteam** über den **gesamten Schulungszeitraum!**





Das Programm

Was sind die kinetiKIDS?

Unser Team bietet als Teil der Kinderklinik ein einjähriges Schulungsprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche an. Die Teilnahme am Schulungsprogramm setzt eine verbindliche Anmeldung für einen kompletten Kurs, also 12 Monate, voraus.

Wer kann mitmachen?

Mädchen und Jungen mit Übergewicht. ¹
Alter: Ab 8 Jahre

Was sind die Schulungsbereiche?

Die Schulung erfolgt in den 4 Bereichen:

- Bewegung
- Ernährung
- Psychosoziales
- Medizin

Wer führt die Schulung durch?

- Ärzte der Kinderklinik
- ErnährungsberaterIn
- PsychologIn
- Sportlehrer des Sportvereins TG Neuss
- Ergänzend arbeitet unsere ErzieherIn mit den Familien

Wie wird die Schulung durchgeführt?

- 1 x 1,5 h pro Woche Sport
- 1 x 1h pro Woche Theorie und Praxis in den Bereichen Ernährung / Psychosoziales / Medizin / Bewegung
- Verpflichtende Elternschulungen 1 x 1 h pro Monat
- Bei Kursstart und Kursende Einzelgespräche mit der Kinderärztin und der Psychologin im Team
- In den Ferien findet kein Kursprogramm statt

Was soll mit dem Schulungsprogramm erreicht werden?

- Steigerung der körperlichen Aktivität
- Freude an Bewegung
- Ausgewogene Ernährung
- Stabilisierung / Reduktion des Körpergewichts
- Verhinderung von körperlichen und psychischen Folgen von Übergewicht
- Stärkung des Selbstbewußtseins
- Verbesserung der Lebensqualität

Was kostet die Teilnahme?

Bei Übernahme der Kosten durch Ihre Krankenkasse beträgt der Eigenanteil 25 Euro pro Monat (zahlbar in zwei Teilzahlungen von je 150 Euro).

Wie kann man am Programm teilnehmen?

Ihr Kinderarzt kann anhand des BMI (*body mass index*) sagen, ob bei Ihrem Kind eine Adipositas (*Fettleibigkeit*) vorliegt.

Hat Ihnen Ihr Kinderarzt die Teilnahme am Adipositasschulungsprogramm empfohlen, so können Sie sich telefonisch zu einem Informationsnachmittag anmelden.

An diesem können wir über Fragen, die Sie und Ihr Kind zum Schulungsprogramm haben, sprechen.

Anschließend ist die Anmeldung zum Schulungsprogramm möglich.

¹ Indikation zur Teilnahme:

BMI > 97. Perz.

- + Adipositas assoziierte Risikofaktoren oder
- + Adipositas assoziierte Erkrankungen

BMI > 99,5 Perz.

Gesünder leben

Mit Spaß dabei sein

Gesünder essen

kinetiKIDS

Gemeinsam sind wir stark!

Lernen und Bewegung

Nette Leute kennenlernen!