



### Die Gruppen

- werden nach Altersklassen getrennt
- bestehen aus 10 – 12 Teilnehmern

### Wer kann sich anmelden?

- Kinder und Jugendliche mit leichtem oder schwerem Übergewicht
- zwischen 8 – und 16 Jahren
- die in der Gruppe ein neues Verhalten erlernen möchten und dabei von ihren Eltern oder Betreuern unterstützt werden

### Vor Aufnahme in das Programm

- Untersuchung beim Haus- oder Kinderarzt
- Klärung der Kostenübernahme mit der Krankenkasse
- zusätzlich beim XXL Programm ein psychologisches Eingangsgespräch zur Überprüfung der Motivation

### Ort der Schulung:

- Heinrich Heine Schule  
24782 Büdelsdorf,  
Akazienstraße 17

### Kontakt und Anmeldung

**NOVUS VITAL**  
YVONNE SIEVERS

DIÄT- UND ERNÄHRUNGSBERATUNG  
GROBENHORSTER WEG 4  
24782 RICKERT  
TEL. 04331 343920  
MOBIL 0160 96302751  
SIEVERS@NOVUS-VITAL.DE



Schulungsprogramme  
für leicht und stark  
übergewichtige  
Kinder und Jugendliche

## Unsere Programme

- ✓ unterstützen Kinder und Jugendliche gemeinsam mit ihren Eltern aus dem Teufelskreis "Übergewicht" auszubrechen
- ✓ bieten eine langfristige und individuelle Betreuung ohne strenge Regeln und Verbote
- ✓ werden von qualifizierten Teams bestehend aus Sport- und Bewegungsfachkräften, Ökotrophologen und Diätassistentinnen, Psychologen und Ärzten durchgeführt
- ✓ sind zertifiziert und von den meisten Krankenkassen größtenteils erstattet.

**Je nachdem wie stark das Übergewicht des Kindes ausgeprägt ist, bieten wir 2 unterschiedlich intensive Behandlungskonzepte an:**



## FÖRDEKIDS Durch Dick & Dünn

**Präventionsprogramm vorwiegend für Kinder und Jugendliche mit nur leichtem Übergewicht**

- 10 Wochen 2x wöchentlich außer in den Ferien

- Ernährungs- und Verhaltenstraining:  
Spielerisch ein gesundes Essverhalten trainieren und gemeinsam leckere neue Rezepte kochen.
- Sport- und Bewegungstraining:  
Mit Spiel und Spaß, Bewegung, Ausdauer und Fitness aufbauen.
- Elterstraining oder Kochen:  
Erfahren, wie die Kinder besser begleitet und motiviert werden können und wie ein gesundes

Essverhalten in der Familie umgesetzt werden kann.

- Die meisten Termine finden für die Kinder und Jugendlichen und deren Eltern getrennt statt.



## FÖRDEKIDS- XXL

**Therapieprogramm für Kinder und Jugendliche mit starkem Übergewicht**

**Das Programm wird zusätzlich ärztlich und psychologisch betreut.**

- 12 Monate 2x wöchentlich außer in den Ferien
- neben den Inhalten des Präventionsprogramms werden die Kinder und Jugendlichen vorwiegend im Selbstbewusstsein gestärkt, während die Eltern Hilfestellungen zur Problemlösung in der Familie erhalten
- zusätzlich individuelle Familiengespräche
- gemeinsame Familien-Outdooraktivitäten
- 2 Nachuntersuchungen

