

KIG Adipositas Schulung

für stark übergewichtige Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 18 Jahren und ihre Eltern im Landkreis Ravensburg

Das Besondere an KIG

Die KIG Adipositas Schulung ist ...

- ein wohnortnahes Therapieangebot im Landkreis Ravensburg.
- ein ambulantes Programm aus aufeinander abgestimmten Therapiebausteinen verschiedener Fachdisziplinen, die sich zu einem geschlossenen und strukturierten Behandlungskonzept zusammen fügen.
- ein langfristiges interaktives Training, in dem vermitteltes Wissen und neues Verhalten gleich in der Realität des täglichen Lebens umgesetzt und erprobt werden kann.

KIG steht für Qualität

- qualitätsgeprüftes Angebot
- qualifizierte Fachkräfte

Die KIG Adipositas Schulung

Die KIG Adipositas Schulung ist ein einjähriges Schulungsprogramm für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 18 Jahren, die unter starkem Übergewicht (Adipositas) leiden und für deren Eltern.

Die Schulung wird von einem qualifizierten Trainer-Team aus Arzt, Sportlehrer, Ernährungsfachkraft und Psychologe durchgeführt.

Gemeinsames Abnehmen in der Gruppe und gemeinsame Aktivitäten wie Spiele, Ausflüge oder Kochen machen Spaß und motivieren Kinder wie Eltern, den Weg zum Normalgewicht nicht aus den Augen zu verlieren.

In Schulungseinheiten lernen Kinder und Jugendliche, ungünstige Verhaltensweisen zu erkennen und werden beim Einüben eines neuen Bewegungs-, Ess- und Ernährungsverhaltens vom Trainer-Team unterstützt.

Zudem lernen die Kinder und Jugendlichen besser, mit schwierigen Situationen wie Stress, Hänseleien oder Langeweile umzugehen.

Abnehmen ohne familiäre Unterstützung ist nur von kurzer Erfolgsdauer. Elternschulungen helfen deshalb dabei, das Kind zu motivieren und Probleme und alltägliche Ärgernisse rund ums Gewicht des Kindes leichter zu meistern.

Aufbau der Schulung

Das Schulungsjahr besteht aus drei Phasen:

- 3 Monate Intensivphase mit wöchentlichen Treffen
- 6 Monate Stabilisierungsphase mit Treffen im 2-Wochen-Rhythmus
- 3 Monate Ablösungsphase mit monatlichen Treffen

Eltern werden im Laufe des Jahres an 15 Treffen geschult.

In den Schulferien finden keine Schulungen statt.

Die Gruppen bestehen aus 10 bis 12 Kindern/ Jugendlichen, eingeteilt in

Kids: 8 bis 12 Jahre und

Teens: 13 bis 18 Jahre.

Die Teens werden, wenn möglich, nach Geschlechtern getrennt geschult.

Ein Treffen dauert 2 ½ Stunden. Es besteht aus theoretischen und praktischen Schulungseinheiten aus den Bereichen Medizin, körperliche Aktivität und Sport, Ernährung und Psychosoziales.

Termine und Schulungsorte erfahren Sie über das regionale KIG-Projektbüro, Telefon: 0751/3527983.

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Adipositas (krankhaftes Übergewicht) und Vorliegen von Risikofaktoren und/oder gewichtsabhängigen Begleiterkrankungen,
- Teilnahme an der die Schulung begleitenden wissenschaftlichen Studie,
- Überweisung zur medizinischen Untersuchung in die Kinder- und Jugendmedizin der OSK Ravensburg vom Kinderarzt bzw. Hausarzt,
- Präventionsempfehlung/Zuweisung für die ambulante KIG Adipositas Schulung, ausgestellt vom Kinder- bzw. Hausarzt,
- regelmäßige Teilnahme an den Schulungen des Kindes und mindestens eines Elternteils über die gesamte Laufzeit der Schulung.

Selbstbeteiligung und Kosten

Die Selbstbeteiligung an den Schulungskosten beträgt 15 Euro pro Monat und Kind (12 Beiträge/ Jahr). Bei Teilnahme von Geschwistern beläuft sich der Beitrag auf 7,50 Euro pro Kind.

Für die Kosten der Lebensmittel fallen pro Kind 5 Euro im Monat an (12 Beiträge/Jahr).

Können Sie eine regelmäßige Teilnahme an den Schulungen nachweisen, bekommen Sie am Ende der Schulung einen Bonus in Höhe der Selbstbeteiligung ausbezahlt.

Anmeldung und Kontakt

Wenn Sie an diesem Schulungsprogramm teilnehmen möchten, wenden Sie sich bitte zunächst an Ihren Kinderarzt bzw. Hausarzt.

Melden Sie sich danach beim regionalen KIG-Projektbüro für die Schulung an.

KIG - Regionales Projektbüro
Dipl. oec. troph. Alkistis Anastassiades
Oberamteigasse 3
88214 Ravensburg

Telefon: 0751/3527983
Telefax: 0751/3527985
E-Mail: mail.de@kig-adipositas.net
Internet: www.kig-adipositas.net

Projektpartner und Förderer

Das Projekt KIG „Kinder im Gleichgewicht“ wird unterstützt durch:

- AOK Allgäu-Oberschwaben
- Fachkliniken Wangen – Rehabilitationskinderklinik
- Klinik Prinzregent Luitpold Scheidegg – Rehabilitation für Kinder und Jugendliche
- Landratsamt Ravensburg, Gesundheitsamt
- Landratsamt Lindau
- Oberschwabenklinik gGmbH – Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin
- Städte Ravensburg, Weingarten und Wangen