

→ weitere Informationen

→ Pforte der Kinderklinik

Tel. 0451/500-2567

→ Anmeldung zur Eingangsuntersuchung

Poliklinik/Terminvergabe

Tel. 0451/500-2569

Mo. - Fr. 08:00 - 12:00 Uhr

Mo. - Do. 13:00 - 15:00 Uhr

→ Verantwortlich

Dr. med. Verena Wagner

Dipl. oec. troph. Gabriele Müller-Hermes

Dr. rer. biol. hum. Stefan Neubourg

Sportwissenschaftler (M.A.) Fabian Laabs

→ Kontakt

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Direktion: Prof. Dr. E. Herting

Ratzeburger Allee 160

23538 Lübeck

www.kinderklinik-luebeck.de oder www.uk-sh.de



Esstraining



Bewegungstraining

UK
SH

UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schleswig-Holstein

→ Campus Lübeck
Klinik für Kinder
und Jugendmedizin



→ Ambulantes Adipositas
Therapieprogramm

Active Kids

Active Kids

→ teilnehmen

→ Active Kids Team

Das Active Kids Team der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin veranstaltet im Jahr 2007 ambulante Programme für übergewichtige Kinder und Jugendliche.

→ Termine 2007

März, April, September, Oktober

Das Programm dauert 9 Monate

→ Teilnahmevoraussetzung

Teilnehmen können Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 16 Jahren. Sprechen Sie mit Ihrem Kinder- oder Hausarzt, ob Ihr Kind für das Therapieprogramm in Frage kommt.

→ Kostenübernahme

Die Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist vor Teilnahme zu klären.

Das Programm erfolgt nach den Leitlinien der AGA (Arbeitsgemeinschaft Adipositas für Kinder und Jugendliche).

→ verändern

→ Ziel

Das Ziel des ambulanten Adipositas Therapie Programmes ist die langfristige Gewichtsreduzierung und Gewichtsstabilisierung.

→ Schwerpunkte

Das Programm soll eine Veränderung des familiären Lebensstils bewirken. Dazu bieten wir ein Kinder- und Jugendtraining bzw. Elterntraining* unter folgenden Schwerpunkten:

- Bewegung
- Essen
- Verhalten

→ Kooperation

Die Maßnahme erfolgt in Kooperation mit dem Lübecker Sportverein Gut Heil von 1876 e.V.



→ mitmachen

Hallo Kids und Teens,

zu dick und wenig Kondition?

Wollt Ihr gesund abnehmen, das Gewicht anschließend halten und wieder fit und leistungsstark werden?

→ Active Kids Themen

In Kleingruppen wird ein gesundes Essverhalten eingeübt, zweimal in der Woche Sport getrieben und gemeinsam viele Fragen beantwortet:

- Wieso bin ich so dick?
- Was kann ich dagegen unternehmen?
- Wie ernähre ich mich besser?
- Wie kann ich das zu Hause umsetzen?
- Wie können mich meine Eltern dabei unterstützen?
- Wo kann ich Sport machen und dabei auch noch Spaß haben?
- Wie gehe ich mit Hänseleien um?
- Wie werde ich selbstbewusster?

→ Wie geht es los?

In der ersten Woche treffen wir uns dreimal nachmittags, dann einmal wöchentlich und später einmal monatlich. Das Bewegungsprogramm läuft zweimal wöchentlich, damit Ihr wieder voll fit werdet.

* Ein intensives Training unterstützt die Eltern neue Verhaltensweisen einzuführen und Vorbild für ihre Kinder zu sein.