

Sie wollen mit Ihrem Kind bei Fit Kids teilnehmen!?

Zunächst sollte Ihr Kind einem niedergelassenen Kinderarzt / einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt der DRK-Kinderklinik Siegen vorgestellt werden, um eine verursachende Erkrankung für das Übergewicht ausschließen zu können. Hier können Sie auch eine kurze Information über **Fit Kids** erhalten.

Mit Ihrem Einverständnis meldet der Kinderarzt / die Kinderärztin Ihr Kind bei uns zur Schulung **Fit Kids** an.

Informationen und Kontakt unter: Sekretariat Fit Kids

Montag - Donnerstag: 08.00 -12.00 Uhr

Iris Sahn
Telefon: 02 71 / 23 45-695

DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH
Wellersbergstraße 60
57072 Siegen
E-Mail: info@drk-kinderklinik.de
Internet: www.drk-kinderklinik.de



Kinderklinik Siegen
Deutsches Rotes Kreuz 

Fit Kids

Schulungsprogramm für adipöse / übergewichtige Kinder und Jugendliche und deren Eltern



Fit Kids - Schwer in Aktion -

Ihr Kind isst zu viel?

Ihr Kind bewegt sich zu wenig?

Ihr Kind wird wegen seines Gewichtes gehänselt?

Ihr Arzt hat bei Ihrem Kind eine Adipositas festgestellt. Das heißt, Ihr Kind ist, verglichen mit seinen Altersgenossen, viel zu schwer.

Momentan ist etwa jedes fünfte Kind in Deutschland übergewichtig. Die Ursachen sind vielfältig: Erbliche Vorbelastung, ungünstige Essgewohnheiten sowie mangelnde Bewegung. Ohne Behandlung kann es zu Folgeerkrankungen der Adipositas kommen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Leberschäden sind nur einige Beispiele.

Sie wollen Ihrem Kind helfen?

Wir wollen Ihnen und Ihrem Kind helfen!

Bei **Fit Kids** schulen und begleiten erfahrene Therapeuten aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Medizin und Psychologie Sie als Eltern und Ihr Kind auf dem Weg zu folgenden Zielen:

- positive Körperwahrnehmung

- Freude an Bewegung und langfristige Veränderung der Bewegungsmöglichkeiten
- langfristige Veränderung der Essgewohnheiten
- Verkleinerung des Risikos für Folgeerkrankungen

Ihr Kind wird mit gleichaltrigen Kindern folgende Themen kennenlernen und bearbeiten:

- Unterscheidung Hunger und Appetit
- optimierte Mischkost
- Stressbewältigung und Selbstwirksamkeit
- Bewegung und Spaß

Das Schulungsprogramm **Fit Kids** ist auf einen Zeitraum von einem Jahr ausgelegt. Jede Phase entspricht etwa 3 Monaten.

