



gemeinsam aktiv sein  
abnehmen - kinderleicht

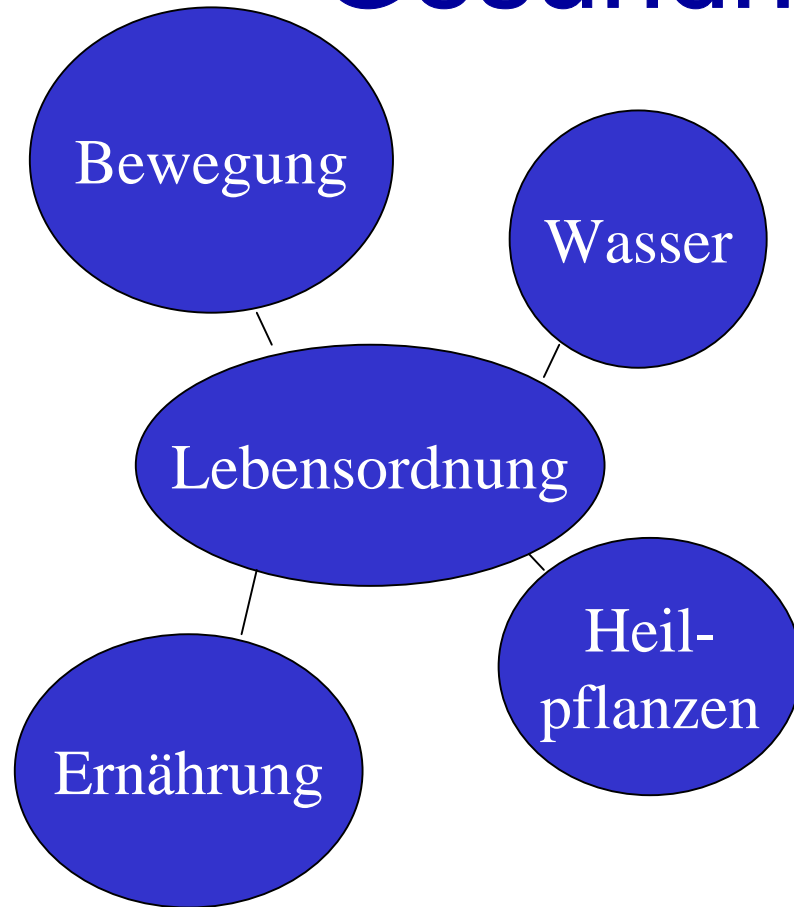
**Ein Programm für übergewichtige Kinder**



# Kneipp-Bund e.V.

- Dachverband der organisierten Kneipp-Bewegung
- Größte Gesundheitsorganisation in Deutschland
- Ziele: Gesundheitsförderung und Prävention nach dem Kneippschen Gesundheitskonzept

# Das Kneippsche Gesundheitskonzept



Wasser  
+ Bewegung  
+ Heilpflanzen  
+ Ernährung  
+ Lebensordnung  
  
= Die 5 Elemente

## Warum Fit Kids mit Kneipp®?

- Übergewicht im Kindes- und Jugendalter  
- ein ernst zu nehmendes Gesundheitsrisiko
- Langjährige Erfahrung in Kinder- und Jugendarbeit durch verschiedene Projekte
- Die Struktur des Kneipp-Bund e.V. mit ca. 660 Kneipp-Vereinen ermöglicht ein flächen-deckendes Angebot
- Ergänzende Angebote des Kneipp-Vereins im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention



Januar bis Juli  
2007  
Pilotprojekt in  
Bad Wörishofen

**Die wilde 13**

# Konzept

- Ambulantes Gewichtsreduktionsprogramm  
Ernährung  
Bewegung  
Verhalten/Psychologie
- für übergewichtige Kinder im Grundschulalter und ihren Eltern in deren Lebenswelten
- Dauer 6 Monate / max. 12 Kinder
- orientiert an den 5 Elementen des Kneipp-Gesundheitskonzepts

# Ziele

- gesunde Ernährungs- und Lebensgewohnheiten
- nachhaltige Lebensstiländerung
- Verbesserung der Lebensqualität
- Kneippsche Gesundheit im Familienalltag
- aktive Freizeitgestaltung
- langsame schrittweise Gewichtsreduktion

# Bausteine

- Ernährung und Gesundheit
- Bewegung und Fitness
- Verhalten und Psychologie
- Einbau der 5 Elemente von Kneipp in die Kursstunden
- Begleitende Elternarbeit in allen Bereichen
- Ärztliche Begleitung

# Programmstruktur

- Bewegung: 1 Mal wöchentlich,  
90 Minuten
- Ernährung/  
Verhalten: 1 Mal wöchentlich im  
Wechsel, 90 Minuten
- Elternabende: 1 Mal monatlich,  
90 bis 180 Minuten
- Ärztliche Begleituntersuchungen



# Team

Interdisziplinäre Zusammensetzung gemäß den  
Anbieterqualifikationen nach SGB V § 20:

Ärztliche Begleitung	wünschenswert Kinderärztin/arzt
Ernährung	Ernährungswissenschaftler/in, Oecotrophologe/in, Diätassistent/in
Bewegung	Sport-, Gymnastiklehrer/in, Sportpädagoge/in, Physiotherapeut/in
Verhalten/Psychologie	Psychologe/in, Psychotherapeut/in, Sozialpädagoge/in, Pädagoge/in
Projektleiter/in	Projekterfahrung, Kneipp-Basiswissen

# Ernährung und Gesundheit

Änderung des Ernährungsverhaltens

Heranführen an eine vollwertige Ernährung

Bewusster Umgang mit Süßigkeiten

Kochpraxis



# Verhalten und Psychologie

Psychische Gesundheitsförderung

Körperwahrnehmung

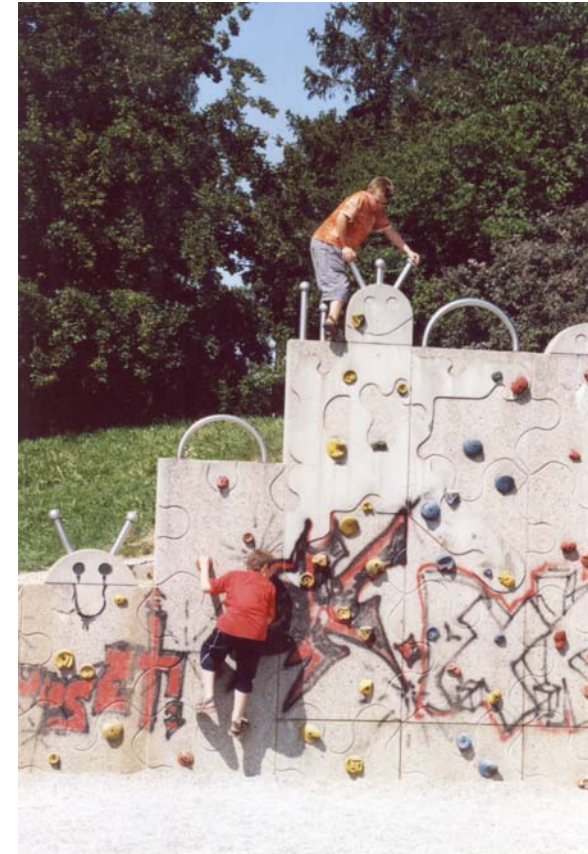
Umgang mit  
Heißhungerattacken  
und Verletzungen

Konfliktbewältigung  
Grenzen setzen



# Bewegung und Fitness

Macht im Freien viel Spaß



# Bewegung und Fitness

- Bestandsaufnahme
- Ziele  
Freude an Bewegung nachhaltig fördern  
ohne Leistungsdruck  
Schwächen erkennen – Stärken fördern
- Inhalte  
Ausdauer  
Teamfähigkeit  
Durchhaltevermögen fördern  
Entwickeln von Körperbewusstsein

# Bewegung und Fitness



# Kneippsche Elemente



# Elternarbeit

Einmal monatlich 90 – 180 Minuten

Mit praxisbezogenen  
Bewegungs- und  
Ernährungsinhalten

„Aktive Eltern für  
aktive Kinder“



# Gemeinsam aktiv sein





# Unterstützung vom Kneipp-Bund e.V.

- Manual mit Konzeptbeschreibung, Programmorganisation und Briefvorlagen
- Flyer und Poster
- Projektleiterschulung
- Coaching



# Wir kommen wieder: Nachfolgetreffen Weitere Kursangebote

