

Kosten

Kosten und neue Starttermine für das Programm erfragen Sie bitte unter **Telefon (0421) 61 02 - 21 01**.

DIAKO Gesundheitsimpulse – Seminarhaus im Park –
c/o DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus gemeinnützige GmbH
Gröpelinger Heerstraße 406–408 · 28239 Bremen

Anmeldungen nehmen die DIAKO Gesundheitsimpulse gern entgegen und stehen für Fragen und weitere Informationen zur Verfügung.

Telefon (0421) 61 02 - 21 01

Telefax (0421) 61 02 - 21 09

E-Mail: gesundheitsimpulse@diako-bremen.de

www.diako-bremen.de



DIAKO 

DIAKO Gesundheitsimpulse



Starke Kinder – starker Bremer Westen

Mit Bewegung, Beratung und
gesunder Ernährung
runter vom Übergewicht!

Ein Programm für
gewichtsstarke Kinder



Problem Übergewicht

Immer mehr Kinder haben Übergewicht. Die überflüssigen Pfunde führen zu verschiedenen Problemen, z.B. Gelenk-, Sehnen- und Wirbelsäulenbelastungen bis hin zur Schädigung von Organen und hohen Blutzuckerwerten. Die Kinder selbst fühlen sich unzufrieden und werden leicht zu Außenseitern.

Mit dem einjährigen Programm

„**Starke Kinder – starker Bremer Westen**“

wollen die DIAKO Gesundheitsimpulse den Kindern helfen.

Drei Säulen zum Erfolg

Bewegung

Die Kinder treffen sich wöchentlich außerhalb der Ferien zum Hip-Hop.



Ernährung

Alle 14 Tage (außerhalb der Ferien) werden Kinder und Eltern getrennt oder als Familie zur gesunden Ernährung beraten. Dabei geht es vor allem um die Umsetzung im Alltag. Gemeinsames Kochen und Backen runden das Programm ab.



Psychosoziale Begleitung

Bei diesen Terminen werden Themen wie „der individuelle Umgang mit dem Essen“, „die eigene Person und das Verhalten gegenüber anderen“ besprochen.



Einstieg

Die aktuellen Einstiegstermine erfragen Sie bitte in den DIAKO Gesundheitsimpulsen unter **Telefon (0421) 61 02 - 21 01**.

Wöchentliche Termine

Wöchentlich findet der Sporttermin statt. 14-tägig wechseln sich Ernährungsberatung und psychosoziale Begleitung ab. Eine regelmäßige Teilnahme ist Voraussetzung, um einen Teil der Kosten durch die Krankenkasse erstattet zu bekommen.

Das Programm geht über zwölf Monate. Innerhalb der Schulferien finden keine Termine statt.