

Ziele, die wir gemeinsam erreichen wollen:

- Ganz viel Spannendes über gesunde Ernährung lernen. Leichte und leckere Rezepte entdecken und ausprobieren.
- Es dem Körper gut gehen lassen. Herausfinden, was man selbst für sich und seine Gesundheit tun kann.
- Frust nicht mehr in sich reinfressen. Neue Wege finden, mit schlechter Laune und Langeweile umzugehen.
- Leichter werden. Überzählige Kilos abbauen und das Wohlfühlgewicht halten.
- Lust auf Bewegung bekommen. Gemeinsam aktiv sein und feststellen, dass Sport Spaß macht.
- Der Gewinn: ein gesundes Leben. Denn Sie beugen aktiv den Folgeerkrankungen vor, die oft durch starkes Übergewicht entstehen.



Anmeldung und Schulungsort:

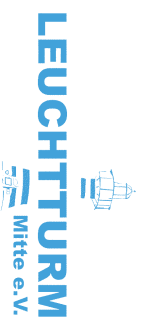
Pfundskinder
Bellemanstr. 19 a
13357 Berlin

Tel. 030 / 70 71 13 02

Fax 030 / 70 71 13 03

E-Mail pfundskinder

@leuchtturm-mitte.de



Leuchtturm Mitte e.V.

Zehdenicker Straße 1
10119 Berlin-Mitte

Tel. 0 30 / 84 85 60 210 + 211
Fax 0 30 / 84 85 60 215

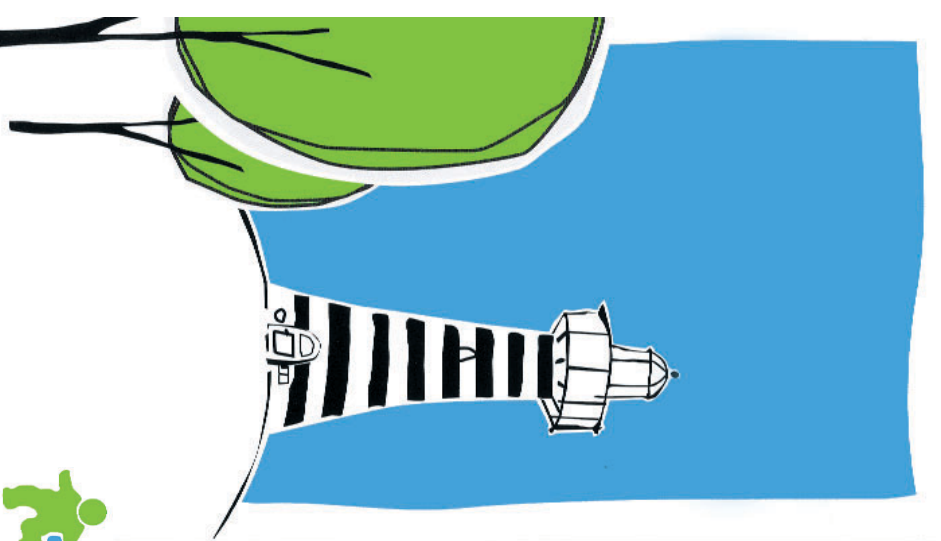
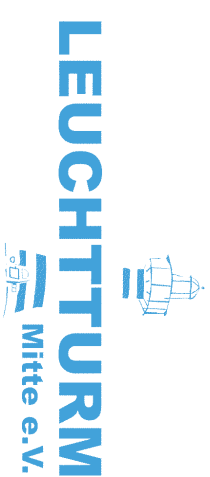
info@leuchtturm-mitte.de
www.leuchtturm-mitte.de

Spendenkonto

Berliner Volksbank

BLZ 100 90 000

Konto 558 550 60 03



PFUNDSKINDER
Ein Projekt für übergewichtige
Kinder und Jugendliche
und deren Eltern

Gemeinnütziger Träger der Jugendhilfe
Mitglied der Arbeiterwohlfahrt

PFUNDSKINDER

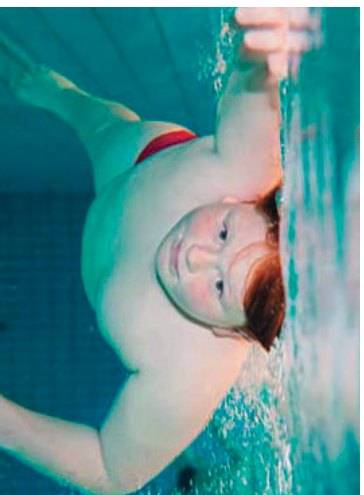
Ein Projekt für stark übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter von 5,5 bis 14 Jahren und deren Eltern

PFUNDSKINDER ist mehr als nur ein weiteres Programm zum Abnehmen. Kinder und Eltern ziehen an einem Strang.

Gemeinsam erfahren Sie und Ihr Kind, wie viel Spaß es macht, sich zu bewegen und gesund zu ernähren.

Ein Jahr lang wird die ganze Familie von einem erfahrenen Team aus Pädagogen, Therapeuten, einem Arzt, einer Sportwissenschaftlerin und einer Ernährungsberaterin begleitet.

Die Schulungen werden in festen Gruppen zu je 10 Teilnehmern angeboten.



Das Projekt baut auf vier Säulen:



Medizinische Betreuung

Ernährungstraining

Verhaltenstraining

Sport, Bewegung, Aquakids

Zeitungfang:

- 1 Jahr + Nachbetreuung
- 2 Trainingstermine pro Woche

Finanzieller Eigenanteil:

25 - 40 Euro pro Monat,
Rückerstattung von der Krankenkasse teilweise möglich

Das PFUNDSKINDER-Team

Leitung und Koordination

Kerstin Funk
Diplompädagogin

Medizinische Betreuung

Dr. Klaus-Peter Liesenkötter
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Kinder-Endokrinologie, -Diabetologie

Dr. Matthias Brockstedt

Arzt, Leiter des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes Mitte

Ernährungstraining

Renate Saalfrank
Dietassistentin

Verhaltenstraining

Roswitha Bassin
Sozialpädagogin, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin

Christian Kühn

Sozialpädagoge, Familientherapeut

Sport und Bewegung und Aquakids

Bernadette Köpp
Sportwissenschaftlerin

Carmen Borck
Übungsleiterin