

## IN DER ÜBERSICHT

### Was?

Einmal wöchentliche Kurstermine über den Zeitraum von acht Wochen.

Beratungsangebote (Ernährung, Psychologie) für Kinder und Eltern in getrennten Gruppen. Die Bewegungsgruppe findet im Kreis der Kinder statt.

### Für wen?

Eltern und **Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren** im Rahmen der SPZ-Adipositas-Sprechstunde

### Wann?

16:00 bis 17:00 Uhr: Beratung im Bereich Psychologie und Ernährung

17:00 bis 18:30 Uhr: Sport und Spaß in der Bewegungsgruppe für die Kinder

### Wo?

Universitätsmedizin Göttingen  
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin  
Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen

## SIE HABEN FRAGEN?

Haben Sie Fragen oder wollen sich erst mal unverbindlich informieren? Oder haben wir Ihr Interesse geweckt und Sie möchten sich gerne für das Programm anmelden? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

[spz@med.uni-goettingen.de](mailto:spz@med.uni-goettingen.de)  
Telefon 05 51 / 39-6 91 00



Das Team von „Gesund groß werden“

## Wir freuen uns auf Sie!

**Universitätsmedizin Göttingen**  
**Klinik für Kinder- und Jugendmedizin**  
Robert-Koch-Straße 40  
37075 Göttingen  
<http://kinderklinik.uni-goettingen.de>

## „GESUND GROSS WERDEN“

Ambulantes Gruppenprogramm



## WÜNSCHE FÜR MEIN KIND

Eltern wünschen sich für ihre Kinder Glück, Zufriedenheit, Erfolg und Gesundheit. Werbung durch Medien und Industrie, explodierende Lebensmittelpreise, Diättrends, Schulstress sowie Zeitmangel machen es aber manchmal ganz schön schwer, Kinder beim gesunden Großwerden zu begleiten.

Der **acht-wöchige Intensiv-Kurs** „Gesund groß werden“ gibt Ihnen und Ihren Kindern Anregungen, trotz solcher Herausforderungen einen gesunden Alltag zu gestalten, von dem die ganze Familie profitieren kann.



## INTENSIV-KURS „GESUND GROSS WERDEN“

für Patient\*innen im Rahmen der  
SPZ-Adipositas-Sprechstunde

Die Teilnahme ist **freiwillig** und für Patient\*innen im Rahmen der SPZ-Adipositas-Sprechstunde mit **keinen Zusatzkosten** verbunden.

Über den Zeitraum von acht Wochen finden von 16:00 bis 17:00 Uhr die Beratungen in den Bereichen Psychologie und Ernährung statt. Im Anschluss folgt von 17:00 bis 18:30 Uhr Sport, Spiel und Spaß in der Bewegungsgruppe. Kinder bekommen hier die Möglichkeit, verschiedene Sportarten spielerisch und ohne Leistungsdruck kennen zu lernen. Dabei steht der Spaß im Vordergrund.

## DAS ANGEBOT

Unser Angebot bietet Ihnen und Ihren Kindern unter anderem:

- ▶ einen respektvollen Austausch und Lernen in der Gemeinschaft
- ▶ Hilfe von Expert\*innen bei Themen, wie
  - Heißhunger,
  - gesunde Bewegung,
  - Selbst- und Körperakzeptanz
- ▶ das Kennenlernen und praktische Erleben von Lebensmittelvielfalt
- ▶ kostengünstige und zeitlich machbare Rezepte, bei denen Kinder helfen und Kochkompetenz erlernen können
- ▶ einen spannenden „Spiele-Markt“ für Eltern und Kinder mit vielen Anregungen und Ideen für die Freizeit fernab von TV, Handy und Tablet zu holen
- ▶ Teamsport ohne Leistungsdruck



Das Sportteam der Bewegungsgruppe