

## Bestätigung der Ärztin/des Arztes

Bitte vom überweisenden Arzt ausfüllen lassen und zum Informationsgespräch mitbringen.

---

Name der Ärztin/des Arztes

empfiehlt

---

Vorname Nachname Kind/Jugendlicher

zur Teilnahme am Programm Pfundskinder.

zur Ernährungsberatung.

---

Praxisstempel

## Das Angebot

- Beginn vor den Oster- bzw. nach den Sommerferien
- Einzelberatung und Gespräche mit den Eltern auf Wunsch und nach Terminvereinbarung
- 16 x 2 Stunden in der Gruppe (nach Geschlechtern getrennt)
- 180,00 Euro – viele Kassen übernehmen die Kosten
- Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit. DTB des Deutschen Turnerbundes und Sport-Pro-Gesundheit des Deutschen Olympischen Sportbundes

### Weitere Informationen

BTV-Geschäftsstelle  
Hamburger Str. 71  
28205 Bremen

Tel. 0421 44 27 92  
info@btv.de

Mo. + Do. 9.30 – 12.30 Uhr  
Di. + Mi. 16.00 – 19.00 Uhr

[www.btv1877.de](http://www.btv1877.de)



# Pfundskinder

Ein Programm für übergewichtige  
Kinder und Jugendliche

**BTV**  
1877  
Der Sportverein im Stadtteil

## Über Gewicht ...

Immer mehr Kinder im Grundschulalter leiden an Übergewicht. Etwa jedes sechste Kind im Alter von zehn Jahren ist zu dick. Abgesehen von möglichen gesundheitlichen Folgeerscheinungen im Erwachsenenalter bedeutet Übergewicht für Kinder und Jugendliche häufig:

- Probleme bei (Schul-) Sport und Spiel sowie Bewegungseinschränkung
- Verringerung des Selbstwertgefühls
- Rückzug und Isolierung
- Essen aus Frust, Essen als Trost
- Essen als negatives Thema – oft in der ganzen Familie



... kann man reden

Das Programm Pfundskinder für übergewichtige Kinder und Jugendliche eröffnet Möglichkeiten und gibt Anregungen, diese Situation zu ändern. Jeder kann in der Gruppe diese Ziele erreichen:

- Gewichtserhalt oder Gewichtsabnahme
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Änderung des Essverhaltens
- Lust auf und an der Bewegung
- Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Entwicklung von mehr körperlicher Aktivität im Alltag

## Das Programm im Detail

Alle Kinder und Jugendlichen zwischen 8 und 15 Jahren, die unter Übergewicht leiden und das ändern wollen, können bei den Pfundskindern mitmachen. In einem Vorgespräch mit der Kursleiterin Antje Büssenschütt wird gemeinsam festgestellt, ob die Teilnahme sinnvoll ist.

- Informationsgespräch für Eltern, Kinder und Jugendliche
- Individuelle Zielbestimmung
- Ernährungswissenschaftliche Begleitung und Analyse des Ernährungsverhaltens, individuelle Ernährungsberatung
- Selbsteinschätzung als Voraussetzung einer Essverhaltensänderung
- Vermittlung von Grundzügen einer individuellen Ernährungsweise
- Gemeinsames Kochen
- Körpererfahrung durch Bewegung
- Spielerisch-sportliche Betätigung mit besonderem Augenmerk auf Kraft und Ausdauer
- Bestandsaufnahme und Steigerung der Bewegungsaktivität im Alltag
- Dokumentation des individuellen Prozesses

Die  
Kursleiterin  
Antje Büssenschütt



- Dipl. Ing. Oec. troph. (Ernährungswissenschaftlerin)
- Adipositas-Trainerin für Kinder, Jugendliche und deren Familien
- Suchtberaterin
- Übungsleiterin-B-Lizenz Kinderturnen, Psychomotorik
- Trainerin Sport in der Prävention, Fitness und Gesundheit

## Bestätigung Pfundskinder BTV 1877

Vorname Nachname Kind/Jugendlicher

hat am Informationsgespräch über das Programm Pfundskinder teilgenommen.

wird in den nächsten Kursus ab \_\_\_\_\_ aufgenommen.

\_\_\_\_\_

(Sonstiges)

Stempel / Unterschrift

