



Kids & Teens fit mit fun

Der 1. Mannheimer Judo-Club bietet ab sofort ein Programm für übergewichtige Kinder und Jugendliche an, mit dem Ziel in den Bereich des Normalgewichts (<90. Perzentile) zu kommen.

Wer?

Dieses Ziel können die Kinder nicht allein durch Bewegung erreichen. Wir möchten Eltern und Betreuungspersonen in unser Programm einbeziehen.

Für dieses Programm konnten wir **Monika Maurer** und Ihr Beratererteam gewinnen, die als selbstständige Ernährungswissenschaftlerin langjährige Erfahrung in der individuellen Ernährungsberatung und in Gruppenschulungen zur Gewichtsreduktion hat.

Unterstützt werden wir durch die **BARMER Ersatzkasse**, welche die Kosten der Ernährungsberatung für ihre Mitglieder bezuschussen wird, sofern diese im Rahmen unseres Programms durchgeführt wird.

Warum?

Damit die Kinder und Jugendlichen nicht nur kurzfristig Gewicht verlieren, sondern die Gesundheit langfristig verbessert werden kann, soll außer auf körperlicher auch auf anderer Ebene mit den Kindern gearbeitet werden. Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Körperwahrnehmung müssen gesteigert werden, so dass der Weg zum gesunden Normalgewicht in Zukunft selbstverantwortlich weitergegangen werden kann.

Langfristig streben wir natürlich eine Integration der Kinder in unseren Verein und somit eine regelmäßige sportliche Betätigung in der Gruppe an.

Wie?

Der Bewegungsteil wird über 6 Monate gehen und wird in dieser Zeit durch ein individuelles Ernährungstraining begleitet. Je nach Einzelfall wird **Monika Maurer** ein individuelles Familien-Coaching mit Ernährungs- und Bewegungsanalyse, Essverhaltens- und Einkaufstraining oder Kleingruppenschulung anbieten.

Fragen?

Judo Club Manuela Mai – Tel. 0621-4842065, presse@1-mannheimer-judo-club.de, www.1-mannheimer-judo-club.de
Monika Maurer – Büro Hirschberg, Tel. 06201-599671, www.praxis-fuer-ernaehrungsberatung.de
Mitglieder der **BARMER Ersatzkasse** – Frau Hoppe, Tel. 01850031-1129 /Frau Häußler, Tel. 01850031-1232

Wo?

Den Bewegungsanteil werden die Kinder und Jugendlichen bei uns im **1. Mannheimer Judo-Club** bestreiten. Dazu werden sie an sämtlichen, für sie passenden Trainingseinheiten teilnehmen können. Ebenso werden die Teilnahme an Ausdauer- und Krafttrainingseinheiten wie Laufen, Gerätetraining und anderen Aktionen möglich sein.

Um die Maßgaben des Kurses zu erfüllen, sind 2-3 sportliche Betätigungen in der Woche verpflichtend und müssen von den Trainern bestätigt werden.

Teilnahme?

Zur Ermittlung der Teilnahmevoraussetzung stehen Perzentilenkurven zur Verfügung und wir bieten bei der Berechnung von BMI und Perzentile unsere Hilfe an.

Bei Kindern, die im Bereich der 90-97sten Perzentile liegen, ist keine ärztliche Voruntersuchung vorgeschrieben, sollte aber bei gesundheitlichen Bedenken seitens der Eltern oder der Übungsleiter trotzdem erfolgen. Liegen die Kinder auf oder über der 97sten Perzentile, so sind eine ärztliche Untersuchung und eine Verordnung Voraussetzung für die Ernährungsberatung.

Auch hierbei sind wir und das Büro von **Monika Maurer** bei Fragen gerne behilflich.

Kosten?

- Mitgliedsbeitrag **1. Mannheimer Judo-Club**, 6 Monate/90€
- Einmalige Aufnahmegebühr 15 Euro.
- Für Mitglieder der **BARMER Ersatzkasse** erfolgt eine Kostenerstattung für die Ernährungsberatung.
- Mitglieder anderer Krankenkassen müssen die Kostenerstattung bei ihrer Kasse anfragen, ggf. muss auch ein Kostenvorschlag eingereicht werden. Hierbei ist **Monika Maurer** gerne behilflich.