

Starke Kinder – Starker Bremer Westen

Die DIAKO Gesundheitsimpulse bieten für übergewichtige Kinder und Jugendliche (ab Grundschulalter) und deren Eltern ein Programm an, das bereits seit 2010 erfolgreich durchgeführt wird. Das Programm „Starke Kinder – Starker Bremer Westen“ hilft, überflüssige Pfunde abzubauen.

Immer mehr Kinder leiden unter Übergewicht,

... aus dem sich diverse körperliche Probleme entwickeln können. Neben eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit kann es zur Überbelastung von Gelenken, Sehnen oder der Wirbelsäule führen sowie die Entwicklung von Bluthochdruck oder Diabetes Mellitus begünstigen. Nicht zu vergessen sind die seelischen Probleme, die durch Hänseleien, Isolation und Minderwertigkeitsgefühle entstehen können.

Das Programm basiert auf den drei Säulen Ernährung, Sport und psychosoziale Beratung.

Kooperationspartner für das Sportangebot ist die Dritons Danceschool. Wöchentlich tanzen die Kinder dort „Hip Hop“. Die Ernährungs- und psychosoziale Beratung finden im wöchentlichen Wechsel statt. Grundlagen einer gesunden Ernährung werden vermittelt, aber es wird auch zusammen gekocht und gegessen. In der Beratung bespricht ein Psychologe u.a. die Themen Frustessen und Essen aus Langeweile. Wichtig ist ihm außerdem, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken.

Die Kinder bleiben für ein Jahr in einer Gruppe zusammen, unterstützen sich so gegenseitig und haben auch Spaß miteinander. Ihre Eltern werden aktiv in das Programm eingebunden, um eine nachhaltige Wirkung zu erreichen. Ziel ist es, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten langfristig zu verändern. Vor diesem Hintergrund übernehmen die Krankenkassen bis zu 80 % der Kosten.

Ein Angebot von:

[DIAKO Gesundheitsimpulse](#)

Adresse:

Gröpelinger Heerstraße 406 - 408
(Seminarhaus im Park)
28239 Bremen

Ansprechperson:

Saskia Hannappel, Heidrun Pundt

Telefon:

0421 6102 2101

E-Mail-Adresse:

gesundheitsimpulse@diako-bremen.de

Internetadresse:

www.diakobremen.de/gesundheitsimpulse

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich