

Unsere Schwerpunkte sind

Sport/körperliche Aktivität

Den Kindern werden vielfältige Möglichkeiten zur Steigerung ihrer Alltagsaktivitäten und sportlichen Freizeitgestaltung vorgestellt. Jeder kann für sich Stärken neu entdecken! Frühzeitig werden Kontakte mit wohnortnahen Vereinen hergestellt zur raschen Überleitung nach oder vielleicht sogar schon während der Schulung.

Ernährung

Essen entdecken in Theorie und Praxis, wie z.B. gemeinsames Kochen! Dies unterstützt eine langfristige Umstellung in der Ernährung, um eine Gewichtsreduktion zu erreichen.

Verhaltensmodifikation/ psychologische Betreuung

Damit das Gelernte auch im häuslichen/familiären Alltag umgesetzt und beibehalten werden kann, gibt es psychologische Hilfestellungen.



**Unsere langfristigen Ziele sind
Gewichtskonstanz bzw. -abnahme
verbesserte Leistungsfähigkeit
schrittweise Veränderung des
Ernährungs- und
Bewegungsverhaltens
Abbau möglicher Risikofaktoren
(Zuckerkrankheit, Hochdruck,
Fettstoffwechselstörung)
SPASS an BEWEGUNG und mehr
LEBENSQUALITÄT**

Zum Team gehören

**Ärzte
Sportwissenschaftler
Psychologen
Ökotrophologen**

Ansprechpartnerinnen

**Frau Prof Dr. med. Dr. C. Graf
Frau Dipl. Sportwiss. F.
Maisonave**

**Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln**

Tel. 0221/4982-5290 (-5230)
Fax 0221/4912906

Email



**CHILT
III**



Children's Health InterventionAL Trial

Ein Programm für
übergewichtige Kinder und
Jugendliche und ihre Familien
an der Deutschen
Sporthochschule Köln —
zertifiziert durch die AGA
(Arbeitsgemeinschaft
Adipositas im Kindes- und
Jugendalter) und KGAS
(Konsensusgruppe
Adipositasschulung)

CHILT III

Hintergrund

Leider führt die technologisierte Welt zu einer zunehmenden Anzahl übergewichtiger und adipöser (extrem übergewichtiger) Kinder und Jugendlicher. Häufig ist die Situation für die betroffenen Kinder und ihre Familien unlösbar, so dass spezielle Schulungsprogramme zur Unterstützung notwendig sind.

Die grundlegenden Säulen dieser Programme stellen Ernährung, Bewegung und psychologische Betreuung dar.

CHILT stellt ein solches Modell dar und wird seit 2000 erfolgreich an der Deutschen Sporthochschule Köln umgesetzt.

Wer kann an dem Programm teilnehmen?

Ein Familienprogramm für Kinder und Jugendliche zwischen 8 bis 11 bzw. 12 bis 16 Jahren, die stark übergewichtig sind.

Was sollte vorhanden sein?

Regelmäßige Teilnahme

Wie sieht das Programm aus?

Das Programm beinhaltet theoretische und praktische Einheiten

Dauer:

- ca. 12 Monate
- 2 Termine pro Woche
- sowie Kompaktveranstaltungen

Gruppengröße:

- maximal 12 Teilnehmende pro Gruppe

Zusätzliche Angebote

- Ärztliche/Sportmedizinische Vor- und Nachuntersuchungen
- Medizinische Beratung
- anschließende Gruppentreffen
- Nachsorgeangebot