

## 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  
Ärzt\*innen  
Sportwissenschaftler\*innen  
Psycholog\*innen  
Ökotropholog\*innen

Ansprechpartnerinnen  
Frau Prof. Dr. med. Dr. C. Joisten  
Frau Fabiola Haas

Deutsche Sporthochschule Köln  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln

Tel. 0221/4982-5290 (-5230)

Email  
c.joisten@dshs-koeln.de  
f.haas@dshs-koeln.de

www.chilt.de



**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