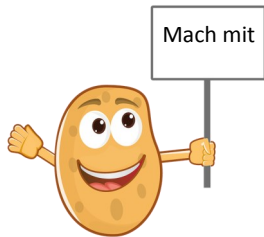


## Was ist Fit for Fam?

**Fit for Fam** ist ein ambulantes nachhaltiges interdisziplinäres Therapieprogramm für Kinder & Jugendliche mit Übergewicht (ab einem BMI oberhalb der 90. Perzentile).

**Fit for Fam** ist von der AOK Bayern geprüft (AOK-Vertrag) und von den meisten Krankenkassen anerkannt.



## Ihre Ansprechpartnerin



**Jane Below**

Fachbereichsleitung

Diätberatung/Ernährungstherapie

Tel. 0821 / 400 4848

jane.below@bunter-kreis.de

## Kontakt

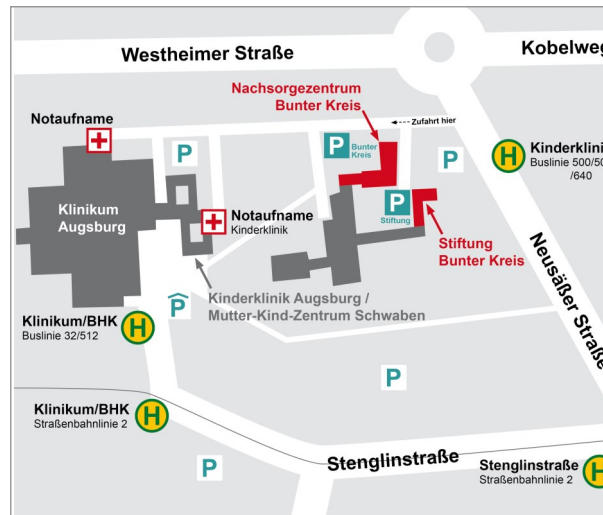
**Bunter Kreis Nachsorge gGmbH**

Stenglinstr. 2 | 86156 Augsburg

Tel. 0821 / 400 4848

info@bunter-kreis.de | www.bunter-kreis.de

## So finden Sie uns



## Helpen Sie helfen...

**Stiftung Bunter Kreis**

Kreisparkasse Augsburg

IBAN: DE 64720501010000046466

(Ihre Spende ist steuerbegünstigt.)

**...damit Familien mit schwerst-  
kranken Kindern das Leben  
gelingt!**

# Fit for Fam TEENS

**fittes Familien-Programm für  
übergewichtige Kinder und Jugendliche**

(13-16 Jahre)



## **Wer kann bei Fit for Fam teilnehmen und wie ist man dabei?**

Jugendliche zwischen 13 - 16 Jahren können sich bei ihrem Kinder- und Jugendarzt mit dem Wunsch zur Teilnahme vorstellen. Dieser stellt bei vorliegenden Übergewicht (ab einem BMI oberhalb der 90. Perzentile) nach medizinischer Erstuntersuchung eine Notwendigkeitsbescheinigung aus. Die Familie wendet sich dann an den umseitigen Kontakt zur Aufnahme.



## **Was kostet Fit for Fam?**

Die Kosten werden von den meisten Krankenkassen voll oder zum Teil übernommen.

Von den teilnehmenden Familien wird unabhängig davon eine Eventpauschale in Höhe von 150 Euro sowie eine Kautionshöhe von 100 Euro erhoben.

Bei erfolgreicher Teilnahme (mind. 80% Anwesenheit) erhält der Teilnehmer die Kautionshöhe am letzten Nachbetreuungstermin zurück.

Da uns die Kinder wichtig sind und eine Teilnahme nicht am Finanziellen scheitern soll, bitten wir sie in diesem Fall auf uns zu zukommen.

## **Was beinhaltet Fit for Fam?**

Mit 10 - 12 Kindern und deren Eltern werden Schulungen, Gespräche und Aktionen gemeinsam oder getrennt mit folgenden Themen durchgeführt:

### **Spaß an der Bewegung**

Sport, Spiel, Ausdauertraining



### **Wie ernähre ich mich richtig?**

Ausgewogene, energiereduzierte Ernährung, familienbezogenes Einkaufen, gemeinsames Kochen in Kleingruppen

### **Wie nehme ich meinen Körper wahr und wie gehe ich mit mir um?**

Essverhalten, Selbstbeobachtung, vorhandene Möglichkeiten und Stärken wahrnehmen und fördern

### **Medizinisches Verständnis des Übergewichtes**

Ursachen, Auslöser und Folgen



## **Ablauf von Fit for Fam Teens:**

**Fit for Fam** dauert insgesamt 3 Jahre und teilt sich auf 2 Phasen auf:

- Phase 1: 1 Jahr fast wöchentliches Treffen
- Phase 2: Nachbetreuung mit halbjährlichen Treffen

Diese Termine sind verpflichtend.

**Die Auftaktveranstaltung** mit allen teilnehmenden Kindern und Eltern findet im Therapiezentrum Ziegelhof statt.

Wir besprechen Organisatorisches und Sie können Fragen stellen und sich kennenlernen.

*Bitte entnehmen Sie den Termin für die Auftaktveranstaltung und alle weiteren Termine dem Einleger.*

## **Wo findet Fit for Fam statt?**

**Fit for Fam Schulungen** finden statt im **Therapiezentrum Ziegelhof**

Beim Ziegelstadel 26  
86391 Stadtbergen

**Gemeinsames Kochen** findet statt im **Bunter Kreis Nachsorge gGmbH**  
**Schulungsküche**

Stenglinstr. 2  
86156 Augsburg