



Kontakt Daten Prävention:

Klinikum Bad Salzungen GmbH
 Gesundheitsinformationszentrum
 Lindigallee 3
 36433 Bad Salzungen
 Telefon: (0 36 95) 64-4769

Klinikum Bad Salzungen GmbH

Lindigallee 3
 36433 Bad Salzungen
 Telefon: (0 36 95) 64-0 (Zentrale)
 Fax: (0 36 95) 64-10 02
 Internet: www.klinikum-badsalzungen.de



Präventionsangebot: „Gesundes Gewicht im Kindesalter“

Primärprävention

Prävention von lateinisch „praevenire“ = zuvorkommen, verhüten.

Bei der Primärprävention soll Krankheitsrisiken möglichst frühzeitig vorgebeugt werden, indem gesundheitliche Potenziale und Ressourcen bei dem Einzelnen gestärkt werden. So wie Bewegung, Ernährung und Entspannung wichtige Säulen des Lebens sind, sind sie auch die wichtigsten Handlungsfelder der Prävention.

Die Wirksamkeit der Programme zur Primärprävention ist wissenschaftlich belegt. Durch die Reduktion der Risikofaktoren kann die Auftretenswahrscheinlichkeit folgender Erkrankungen vermieden werden:

- Herz-Kreislaufkrankungen (insbesondere Herzinfarkte und Schlaganfälle)
- Diabetes mellitus Typ II
- Bösartige Neubildungen
- Krankheiten der Muskulatur, des Skeletts und des Bindegewebes
- Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane
- Psychische / psychosomatische Krankheiten

Wir möchten Krankheiten verhüten und Gesundheit fördern!

Unsere angebotenen Kurse sind als Maßnahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V anerkannt.

Wenn Sie Interesse an einem Kurs haben, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse bzgl. der Kostenübernahme.

Unser Kursangebot wird laufend erweitert.

Termine und nähere Informationen finden Sie auf unseren Flyern, über unsere Kursleiter und auf unserer Homepage.

Bitte beachten Sie, dass ein Kurs nur bei der erforderlichen Mindestteilnehmerzahl zustande kommt.

„Gesundes Gewicht im Kindesalter“

Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 8 bis 14 Jahren und deren Eltern. Er geht über die Dauer von 8 Wochen. Ernährungs- und Bewegungseinheiten wechseln sich hierbei ab.

Die Kinder sollen während des Kurses erlernen, dass man durch eine regelmäßige und ausdauernde Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung ein gesundes Körpergewicht erzielen und sich dadurch fit und selbstbewusst fühlen kann. In den Bewegungseinheiten erlernen die Kinder, welche Trainingsarten für sie geeignet sind und dass Bewegung Spaß machen kann.

In den Ernährungseinheiten werden die Eltern mit einbezogen. Sie bekommen gemeinsam mit ihren Kindern die Grundlagen der gesunden Ernährung vermittelt und lernen, wie man diese praktisch anwendet.

Kursinhalte

- Erlernen und Erkennen der eigenen körperlichen Belastung
- Bewegungseinheiten für Herzkreislauftraining und Erlernen der Pulsmessung
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Kraft- und Ausdauertraining mit und ohne Kleingeräte
- Analyse des eigenen Ernährungsverhaltens
- Erlernen der Grundlagen einer gesunden Ernährung
- Spaß an Bewegung durch Spiele und Gruppenarbeit

Kurseinheiten

- 1 Einführungskurs mit Eltern à 60 min
- 7 Kurseinheiten Bewegung à 45 min
- 1 Kurseinheit Bewegung mit Eltern à 60 min
- 4 Kurseinheiten Ernährung mit Eltern à 60 min
- 1 Kurseinheit Abschlusskochen mit Eltern à 120 min

Kosten pro Teilnehmer: 130,00 €
Gruppengröße: max. 10 Teilnehmer
Telefonische Anmeldung: (0 36 95) 64-4769

