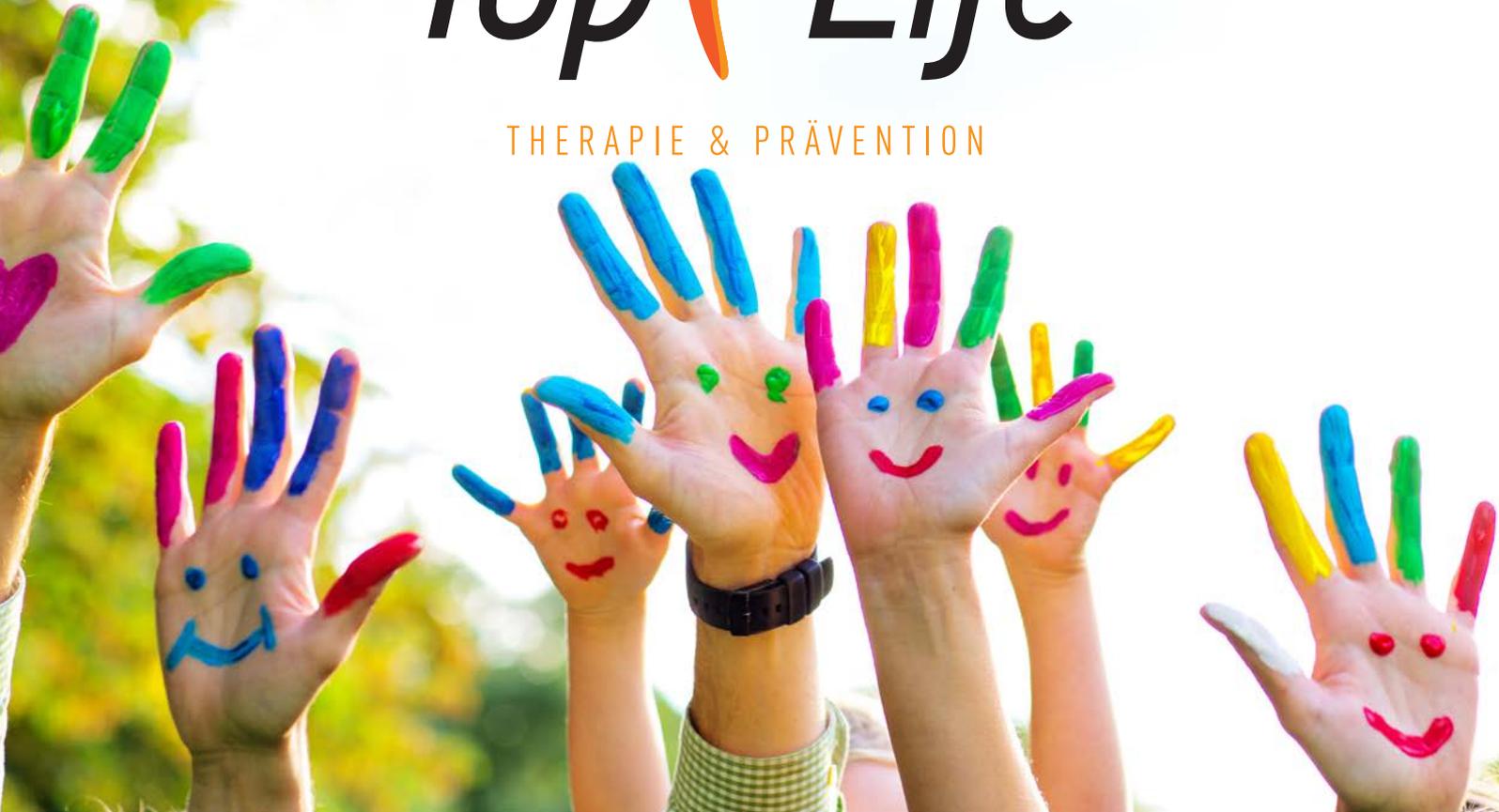


# Top Life

THERAPIE & PRÄVENTION



## Therapieprogramm Top-fit KIDS



SPORTS & HEALTHCLUB



AMBULANTE REHABILITATION



THERAPIE & PRÄVENTION

Top-Life Gesundheitszentrum Benz KG

77791 Berghaupten · Im Röschbünd 1 – 4 · Telefon 07803 9337-48 · [www.top-life.de](http://www.top-life.de)



# Top-fit KIDS – Therapieprogramm für Kinder

- mit Übergewicht und Folgeerkrankungen
- mit Adipositas



THERAPIE & PRÄVENTION

## Mögliche Ursachen

Veranlagung, Bewegungsmangel, Essverhalten, Überernährung, Konflikte, soziale Faktoren

## Übergewicht und Adipositas

## Mögliche Folgen

Verschlechterung der Blutwerte, erhöhte Belastung für Knochen und Gelenke, seelische Probleme, soziale Ausgrenzung

Aktuellen Studien zufolge nimmt Adipositas und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen stetig zu. Adipöse Kinder sind häufig körperlich und funktionell als auch psychosozial eingeschränkt und leiden unter Stigmatisierung. Die Prävention und Therapie von Adipositas im Kindesalter ist eine bedeutende gesellschaftliche Aufgabe. Das **Top-Life Gesundheitszentrum Benz** nimmt sich dieser an und bietet mit dem **Therapieprogramm Top-fit Kids** eine auf übergewichtige und adipöse Kinder abgestimmte aktive und nachhaltige Kinder- und Elternschulung an. Das Konzept ist ganzheitlich aufgebaut und soll den Familien einen gesunden Lebensstil eröffnen.

### Zielgruppe

Kinder im Alter von 8 – 13 Jahren

### Dauer

10 Monate, von Oktober bis Juli

### Voraussetzung

ist eine ärztliche Verordnung

Übernahme der Kosten (bis zu 80 %) über die Krankenkasse möglich

## Die fünf Bausteine von Top-fit KIDS

Uns ist wichtig, dass die Inhalte des Programms in den individuellen Alltag der Familien übertragen werden können. Durch spielerische Elemente und positive Erlebnisse wird bei den Kindern Spaß am gesunden Lebensstil geweckt. Zusätzlich finden gezielte Elternschulungen statt.

### Ernährung

Die Kinder lernen spielerisch, welche Lebensmittel und Mengen zu einer ausgewogenen Ernährung gehören. Außerdem üben sie mit Süßigkeiten sinnvoll umzugehen. Als Grundlage dient die optimierte Mischkost. Die Speisenzubereitung ist ein Bestandteil der Ernährungsschulung.

### Bewegung

In diesem Bereich wird Spiel, Spaß und Sport angeboten und vereint. Die Kinder lernen, wie wichtig körperliche Bewegung im Alltag ist und dass Bewegung auch Spaß macht. Bewegungseinheiten in der Halle, draußen und im hauseigenen Hallenbad sorgen dabei für Abwechslung.

### Verhalten

Dieser Bereich soll dazu dienen, einen ganzheitlich gesunden Lebensstil einzuüben. Die Förderung von sozialen Kompetenzen und der Umgang mit Konflikten und Stress stehen hierbei an oberster Stelle. Ziel ist es, die Selbstwahrnehmung zu fördern und Selbstakzeptanz zu stärken.

### Medizin

Hier lernen die Kinder ihren Körperaufbau besser kennen. Kindgerecht werden die Zusammenhänge der Energieaufnahme bzw. des Energieverbrauchs vermittelt.

### Eltern

Die Eltern nehmen begleitend an Schulungen zu den Themen Ernährung, Verhalten und Bewegung teil, um ihre Kinder im Alltag begleiten und unterstützen zu können. Zusätzlich werden Einzelberatungen angeboten.

Wir haben Ihr Interesse geweckt? Melden Sie sich bei uns unter **Telefon 07803 9337-48** oder mail [praevention@top-life.de](mailto:praevention@top-life.de)

