

Moby Dick – einjähriges Therapieprogramm

Zielgruppe:

Adipöse und übergewichtige Kinder mit Gesundheitsrisiko / Begleiterkrankungen. Kinder im Alter von **8 bis 17** Jahren

Beschreibung:

Gemeinsam mit anderen Kindern Bewegung und Ernährung neu erleben. Gruppentherapie und Einzelgespräche mit individuellen Zielformulierungen; Ernährungsberatung mit Kochen

- Gemeinsame Zubereitung und genießen der Mahlzeiten
- Eltern-Kind-Nachmittage
- Elternfortbildung

Ziele:

Persönlichkeitsstärkung, Abnehmen oder Gewichtsstabilisierung. Änderung des Ernährungs- und Freizeitverhaltens

Dauer des Programms:

1 Jahr (Erfolgsquote von ca. 70%)

Umfang der Gruppentreffen:

1x in der Woche am Nachmittag
max. 12 Teilnehmer

Kosten:

150,- Euro monatlich
Kostenerstattung durch Krankenkassen (bis zu 100%) möglich

Moby Dick – halbjähriges Präventionsprogramm

Zielgruppe:

Übergewichtige Kinder und Jugendliche

Beschreibung:

Gemeinsam mit anderen Kindern Bewegung und Ernährung neu erleben.

- Gemeinsame Zubereitung und genießen der Mahlzeiten
- Eltern-Kind-Nachmittage
- Elternfortbildung

Ziele:

Umstellung des Ernährungs- und Freizeitverhaltens

Dauer des Programms:

½ Jahr

Umfang der Gruppentreffen:

1x in der Woche am Nachmittag

Kosten:

103,- Euro monatlich

Kostenerstattung durch Krankenkassen (bis zu 100%) möglich

„Cook doch mal!“ Präventions- Kinderkurs

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche verschiedener Altersklassen

Beschreibung:

„Learning by doing!“ Kinder kochen: frisch, lecker, gesund und kostengünstig

Ziele:

Umstellung des Ernährungsverhaltens, einfache Gerichte selber kochen lernen

Dauer des Kurses:

8 Termine zum Kochen mit Theorie

Gruppengröße:

10-12 Teilnehmer

Umfang der Gruppentreffen:

Kurs findet 1x wöchentlich für 2 Std. statt

Kosten:

150,- Euro pro Teilnehmer, pro Kurs incl. Arbeitsmaterialien

Kostenerstattung durch Krankenkassen nach § 20 SGB V bis zu 75,- Euro möglich. Dieser Kurs wird in Einrichtungen durchgeführt, die über eine Lehrküche verfügen

„Cook doch mal!“ Präventions- Erwachsenenkurs

Zielgruppe:

Eltern, Großeltern und Betreuer von Kindern

Beschreibung:

Management von Ernährungs-, Bewegungs- und Freizeitgewohnheiten in der Familie

- Einkaufstraining
- Kühlschrankcheck
- Zubereitung der Speisen
- Bewegter Alltag

Ziele:

Unterstützung bei der Einführung gesunder und kostengünstiger Ernährung

Umfang und Dauer des Kurses:

8 Termine á 2 Std.

Gruppengröße:

10-12 Teilnehmer

Kosten:

150,- Euro pro Teilnehmer, pro Kurs

Kostenerstattung durch Krankenkassen nach § 20 SGB V bis zu 75,-Euro möglich.

Dieser Kurs wird in Einrichtungen durchgeführt, die über eine Lehrküche verfügen.

„Dschungelradieschen“ Präventionskurs

Zielgruppe:

Eltern, Betreuer, Großeltern und deren Kinder / Enkel im Alter von 3 bis 6 Jahren

Beschreibung:

Essen in der Familie, Ernährung im Alltag

- Essensregeln / gemeinsame Zubereitung der Speisen
- Sinnesschulung, Neues probieren
- Motivation für ein bewegtes Leben

Ziele:

Aufklärung über gesunde Ernährung, Stärkung von Erziehungskompetenzen

Umfang und Dauer des Kurses:

8 Termine á 2 Std.

Gruppengröße:

10-12 Teilnehmer

Kosten:

150,- Euro pro Teilnehmer (Erw.+ Kind)

Kostenerstattung durch Krankenkassen nach § 20 SGB V bis zu 75,-Euro möglich.

Dieser Kurs wird in Einrichtungen durchgeführt, die über eine Lehrküche verfügen.

Moby Dick Prävention und Therapie

Informationen über sämtliche Programme



Wer clever ist, beugt vor und geht zu Moby Dick!

So erreichen Sie uns:

Präventionszentrum Dr. Christiane Petersen
Moby Dick im Mönckeberghaus
Lilienstr. 36, 20095 Hamburg

Tel: (040) 32 52 52 38

(040) 32 52 74 21

Fax: (040) 32 52 74 22

E - Mail: info@mobydickhamburg.de

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.mobydickhamburg.de

Vereinbaren Sie einen Termin für sich und ihr Kind zu einem kostenlosen Infogespräch im Mönckeberghaus