



Ortsverband
Deutscher Sankt Augustin
Kinderschutzbund e.V.

DKSB . Bonner Str. 104 . 53757 Sankt Augustin

An die lokale Presse

Bonner Str. 104a
53757 Sankt Augustin

Fon: 02241 / 2 80 00
Fax: 02241 / 20 30 04
dksb.sankt-augustin@web.de

Ansprechpartnerin:
-

Neue Schulungsprogramme:

Abnehmen leicht gemacht für Kinder & Jugendliche

Kinder und Jugendliche werden immer dicker und belasten dadurch ihre Gesundheit, Folgeerkrankungen wie Diabetes nehmen drastisch zu.

Der Kinderschutzbund St. Augustin bietet mit Ernährungsberaterin Hilke Müller die neuen **Programme zum Abnehmen** für Kinder (SafariKids) von 9- 12 und Jugendliche (Mach mit, werd´ fit) von 13 – 17 Jahren an.

Die Programme, bestehend aus Ernährung, Bewegung und psychologischer Unterstützung, verbessern die Gesundheit, stärken das Selbstbewusstsein und die Teilnehmer fühlen sich **aktiver, beweglicher, leichter und wohler**.

Kursinhalte: Gruppenschulungen Ernährung/Verhalten, Kochnachmittage. Essen nach der Ampelpyramide mit den Portionsgrößen, Einkaufstraining, Wochenpläne & Rezepte, angepasste Bewegung, psychologische Unterstützung, mehrere Elternabende und vieles mehr.

Es geht in den Kursen nicht um „gesund und ungesund“ Es kommt immer nur darauf an, wieviel wir von den Lebensmitteln essen, d. h. wir können alles essen, nur die Menge ist entscheidend und darum gibt es auch keine Verbote.

**Infoabend: 28. Februar 2018 um 18:00 Uhr in der Kita am Spichelsfeld
in St. Augustin**

Beginn: 8. März 2018 in St. Augustin und Siegburg

Die zertifizierten Programme werden von den Krankenkassen unterstützt!

Kursleitung: Dipl. Ernährungsberaterin Hilke Müller

Anmeldung/Info: Tel. 02241 331531, Mail: ebhilkemueller@netcologne.de

