

Sonja Weißbacher

FIT KIDS

GRUPPENANGEBOT FÜR ÜBERGEWICHTIGE KINDER
IM GRUNDSCHULALTER UND DEREN ELTERN

Manual
zur Durchführung des Programms



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Wie alles begann...	6
Eine Idee entsteht	7
Ziele des Manuals	8
Persönliche und fachliche Voraussetzungen	8
Zur Handhabung des Manuals	9
Theoretischer Teil	12
Das Konzept	12
Hintergrund	12
Entstehung des Programms	13
Zielgruppe	13
Ziele	14
Säulen und Bausteine	14
Ablauf- und Programmstruktur	15
Vorbereitungs-Phase	17
Intensiv-Phase	17
Nachsorge-Phase	18
Offene Sprechstunden	18
Das Team	19
Teamkonstellation	19
Kooperationsmöglichkeiten	20
Projektleitung	21
Teamsitzungen	21
Finanzierung	22
Finanzierung des Pilotprojekts	23
Eigenanteil	24
Zuschüsse für Gesundheitsprojekte	25
Die Krankenkassen	26

Stadtteilentwicklungsprojekte	27
Zusammenarbeit mit wissenschaftlichen Einrichtungen	27
APUG	28
Sponsoren	28
Zusammenfassung	28
Praktischer Teil	29
Planung	29
Vorbereitung	29
Werbung / PR	29
Ärztliche Begleituntersuchung	30
Die Kurseinheiten	31
Inhalte der Gruppenstunden für die Kinder	31
1. Ernährungsbausteine	32
1.1 Die Unterrichtseinheiten im Einzelnen	32
2. Psychologische Bausteine	34
2.1 Die Unterrichtseinheiten im Einzelnen	35
3. Bewegungsbausteine	38
3.1 Die Unterrichtseinheiten im Einzelnen	40
Einbindung der Eltern	42
Einführungselternabend für interessierte Familien	43
Elternabende	
1. Inhalte der Elternabende zum Baustein: Ernährung und Gesundheit	43
2. Inhalte der Elternabende zum Baustein: Verhalten, Psychologie und Gesundheit	44
3. Inhalte der Elternabende zum Baustein: Bewegung, Entspannung und Gesundheit	45
Abschlusselternabend mit den „Fit Kids“	45
Zusammenfassung	46

Umgang mit Schwierigkeiten / kritische Punkte	47
Vertretungsfragen	47
Zielgruppe und mangelnde Motivation	49
Dokumentation und Evaluation	50
Dokumentation	50
Evaluation	50
Schlussbetrachtungen	52
Literaturempfehlungen	54
Theoretische Vertiefung	54
Praxishilfen	56
Weiterführende Links	58
Stichwortverzeichnis A – Z	59
Eigene Notizen	62
Anhang 1	
Allgemeiner Teil	63
Anhang 2	
Ernährung und Gesundheit	80
Anhang 3	
Psychologie und Gesundheit	93
Anhang 4	
Bewegung und Gesundheit	104