



Neues ausprobieren
Gemeinsam gesund und aktiv werden



Schritt für Schritt
in Form kommen



Begleitung durch unser
multiprofessionelles MinusXXL Team

Weitere Informationen und Anmeldung:

Pädiatrische Tagesklinik im Wilhelmstift

Telefon: 040-67 377 240
FAX: 040-67 377 249
Email: tk-termin@kkh-wilhelmstift.de
Homepage: www.minusXXL.de

Die Kosten werden i.d.R. von den Krankenkassen übernommen.



Kath. Kinderkrankenhaus Wilhelmstift gGmbH
 Liliencronstraße 130 • 22149 Hamburg
 Telefon 040 67377-0 • Fax 040 67377-133
www.kkh-wilhelmstift.de • info@kkh-wilhelmstift.de



Schritt für Schritt
in Form
kommen

Ein Angebot für
 übergewichtige Kinder
 und Jugendliche
 und deren Eltern

Gesundheit
 für unsere Kinder

Schritt für Schritt in Form kommen

Starkes Übergewicht macht krank. Diabetes, Bluthochdruck und seelische Leiden sind nur einige der Gefahren.

Bewegung sowie eine ausgewogene und gesunde Ernährung helfen das Gewicht zu reduzieren.

Kinder und Jugendliche mit starkem Übergewicht brauchen dabei neben der Unterstützung durch ihre Familien auch professionelle Hilfe.

Diese bieten wir...

...das MinusXXL Team
im Kinderkrankenhaus Wilhelmstift

Schritt für Schritt begleiten wir die Kinder, Jugendlichen und ihre Familien auf ihrem individuellen Weg in eine gesündere und fittere Zukunft.

1. Analyse und Beratung

Umfassende Analyse und Beratung über zwei Tage in unserer Tagesklinik, zusammen mit Eltern und Kind.

Hierbei werden bisherige Lebensgewohnheiten, die körperliche Verfassung und mögliche Wege zum Abnehmen untersucht und eingehend besprochen.

2. Schulung

In der **MinusXXL Schulungswoche** werden den Kindern und ihren Eltern innerhalb von fünf aufeinanderfolgenden Tagen Grundlagen über Ernährung, den Körper und Motivation vermittelt. Diese werden anschließend in der Praxis, z.B. bei einem geleiteten Einkaufsbummel, erprobt. Termine finden mehrmals im Jahr statt.

Zudem können Familien auch an unserer **MinusXXL Intensiv Intervention**, einem monatlichen Gruppenprogramm teilnehmen.

3. Training

Nach der MinusXXL Schulungswoche können die Teilnehmer zur Verfestigung des Gelernten an unserer **Minus XXL Jahresschulung** teilnehmen. Bei wöchentlichen Terminen wird gemeinsam Sport getrieben, Inhalte werden vertieft und die Familien bei der Veränderung von Lebensgewohnheiten nachhaltig begleitet.

Die Familien können zudem auch über unsere **MinusXXL Adipositas- und kinderendokrinologische Sprechstunde** bei der Umsetzung von Veränderungen quartalsweise begleitet werden.

Begleitung durch unser multiprofessionelles MinusXXL Team