

## DIE 4 SÄULEN von Moby Kids

### ERNÄHRUNG

Das Ziel ist die langfristige Änderung von Ess- und Trinkverhalten im Alltag. Die Kinder lernen viel über Lebensmittel und Ernährung, dürfen aber auch zusammen schnibbeln, kochen und das Essen gemeinsam genießen.

### BEWEGUNG

Das positive Erleben von Sport in einer verständnisvollen Gemeinschaft ist für die Kinder grundlegend dafür, Spaß an der Bewegung zu bekommen. Ohne Scham und Hänselei fällt es den Kindern leichter, sich im Sport auszuprobieren.

### VERHALTEN

Das Selbstbewusstsein und die Eigenverantwortung werden im Verhaltenstraining gestärkt. Die Kinder lernen mit dem Stress des Alltags, den das Übergewicht mit sich bringt, besser umzugehen.

### MEDIZIN

Um die Hintergründe zu verstehen und die Risiken zu kennen, sind medizinische Schulungseinheiten fester Bestandteil des Programms.

## Sie suchen **Hilfe** für Ihr übergewichtiges Kind?

Wir unterstützen Sie und Ihr Kind auf dem Weg zu einem gesünderen und leichteren Leben.

Kontaktieren Sie uns und vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin.

Praxis für  
Ernährungsberatung

Angelika Baack  
Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin

Friedberger Landstr. 134  
60316 Frankfurt

Tel.: 069/ 260 104 58  
Mobil: 0175/ 79 44 702  
E-Mail: info@bebf.de



ZERTIFIKAT  
ERNÄHRUNGSBERATERIN  
VDOE  
BERUFSVERBAND  
OECOTROPHOLOGIE E.V.

Moby  
Kids

Allgemeine Informationen zu  
Moby Kids finden Sie unter

[www.mobykids.de](http://www.mobykids.de)

Moby  
Kids

MIT MOBY KIDS  
GEHT'S LEICHTER!



Gesundheitsprogramme für  
Kinder, Jugendliche und Familien

bisher bekannt unter:



## Was ist Moby Kids ?

Das Moby Kids Programm ist keine Diät und keine Hungerkur. Wir wollen durch professionelle und wirksame Hilfe das Gewicht Ihres Kindes langfristig stabilisieren. Die Kinder müssen dafür in keine Kur oder Klinik, sondern bleiben in ihrem gewohnten Umfeld. Durch die positiven Erlebnisse in der Gruppe werden die Ernährungsgewohnheiten und die körperliche Aktivität verbessert.

## Wer kann bei Moby Kids mitmachen?

Kinder und Jugendliche mit Übergewicht oder Adipositas zwischen 8 und 17 Jahren können am Programm teilnehmen. Für die medizinischen Voraussetzungen lassen Sie sich bitte von Ihrem Kinderarzt beraten.

## Wie lange dauert Moby Kids?

Die Kinder und Jugendlichen treffen sich für die Dauer von 12 Monaten an einem Nachmittag in der Woche für den gemeinsamen Sport. Die Ernährungs- und Verhaltensschulung findet bei den Kindern an einem zusätzlichen Termin pro Woche statt, bei den Jugendlichen finden die Treffen einmal pro Monat ganztägig statt. Die Jugendlichen werden neben den Gruppentreffen auch per Smartphone betreut. Der Einstieg in die Sportgruppe ist an vielen Standorten jederzeit möglich.

## Wie erfolgreich ist Moby Kids ?

Nach einem Jahr Teilnahme am Programm können in der Regel rund 70% der Jungen und Mädchen ihr Ernährungs- und Freizeitverhalten erfolgreich verändern und dadurch ihre Gesundheit verbessern.

## Kostenübernahme durch die Krankenkassen

Die meisten Krankenkassen übernehmen auf Antrag zwischen 70% und 100% der Teilnahmegebühren.

## Moby Kids – über uns

Moby Kids bietet seit 1998 – bis 2015 unter dem Namen Moby Dick Netzwerk – bundesweit Schulungsgruppen für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht an. Unsere Partner werden regelmäßig von uns geschult und auf den neuesten Stand im Bereich der Adipositas therapie gebracht.

## Moby Kids Prävention

Viele Moby Kids Standorte bieten neben der Adipositas schulung auch Präventionskurse zu den Themen Ernährung und Bewegung an. Kinder, Jugendliche und Familien mit Übergewicht oder der Tendenz zum Übergewicht können teilnehmen und bekommen viele Tipps und Hilfestellungen, mit denen der Alltag ganz einfach gesünder und aktiver gestaltet werden kann. Unsere Kurse sind zertifiziert, so dass die Kosten durch die Krankenkassen bis zu 100% erstattet werden können. Für mehr Informationen zu den Inhalten, Terminen und Kosten kontaktieren Sie uns gerne.

## DAS ANGEBOT FÜR KINDER

- regelmäßige Treffen in einer vertrauten Gruppe
- altersgerechte Ernährungsschulung
- gemeinsames Kochen und Genießen der Speisen
- bei Spiel und Sport die Freude an der Bewegung neu entdecken
- Selbstbewusstsein stärken und neue Freunde finden
- kreatives und bewegtes Ferienprogramm
- Kooperationen mit Sportvereinen
- Nachtreffen nach Ablauf des Jahres bei Moby Kids

## DAS ANGEBOT FÜR ELTERN

- kostenlose Teilnahme an den Elternfortbildungen zu den Themen Ernährung, (Ess-)Verhalten, Bewegung und den medizinischen Zusammenhängen.
- Eltern-Kind-Nachmittage mit praktischen Ernährungstipps für die ganze Familie
- individuelle Beratungsgespräche
- Möglichkeit zum Austausch mit anderen Eltern