

Abnehmprogramm KinderLeicht: Schulungsablauf



Abnehmprogramm KinderLeicht: Schulungsinhalte

In unserem KinderLeicht-Kurs ist neben der Schulung der Kinder die Elternarbeit für den Veränderungsprozess von großer Bedeutung.

Fit durch die Ernährung

Wir kochen mit den Kindern leckere Speisen und essen mit Genuss. Dabei erlernen die Kinder in angenehmer Atmosphäre neue Wege und Möglichkeiten zu mehr Leichtigkeit im Leben.

- *Derzeitiges Essverhalten erkennen und schrittweise verändern*
- *Umgang mit Essen aus Langweile*
- *Genussreich und gesunde Speisen kochen*
- *Sich satt essen und nicht zunehmen*
- *Das richtige Maß für Süßigkeiten finden*
- *Selbstbewusstsein stärken*
- *Das Essen bewusster genießen lernen*
- *Wahrnehmungsübungen zu Hunger und Sättigung*
- *Zauberkunststücke erlernen*

Durch Bewegung leichter leben

Wir bewegen uns mit den übergewichtigen Kindern und haben dabei Spaß. Keiner hänselt den anderen und wir werden der Bewegungsphantasie freien Lauf lassen. Mit unserer Unterstützung wird Ihr Kind herausfinden, welche Sportart ihm gut tut.

- *Mit Freude sich (mehr) bewegen*
- *Das Gemeinschaftsgefühl stärken*
- *Ein positives Körpergefühl entwickeln*
- *Die Alltagsaktivitäten steigern*
- *Eine dauerhafte bewegungsorientierte Freizeitgestaltung fördern*
- *Das Selbstvertrauen stärken*
- *Die Stabilisierung der motorischen Fähigkeiten*

Mut zur Verhaltensänderung

Wir unterstützen den Veränderungsprozess Ihres Kindes auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit. Die Kinder probieren in Rollenspielen neue Ideen im Umgang mit Hänseleien, mit Frust oder mit Verführungen aus.

- *Neue Modelle im Umgang mit heimlich essen kennenlernen*
- *Das richtige Maß finden*
- *Eine gute Balance zwischen Unterstützung und Selbstverantwortung finden, um zu mehr Leichtigkeit zu gelangen*
- *Die Kraft des Nein-Sagens weiterentwickeln*
- *Neue Blicke auf die Platzordnung am Familienesstisch werfen*
- *Stärkung der Selbstwahrnehmung*
- *Förderung der familiären Ressourcen*
- *Unterstützung der sozialen Interaktionsfähigkeit des Kindes*