

## Was ist Fit for Fam?

Fit for Fam ist ein ambulantes, nachhaltiges interdisziplinäres Therapieprogramm für Kinder & Jugendliche mit Übergewicht (ab einem BMI oberhalb der 90. Perzentile).

Fit for Fam ist von der AOK Bayern geprüft (AOK-Vertrag) und von den meisten Krankenkassen anerkannt.



## Ihre Ansprechpartnerin



Jane Below

Fachbereichsleitung Ernährungstherapie  
& Adipositaschulung  
Tel. 0821 / 400 4848  
[ernaehrungstherapie@bunter-kreis.de](mailto:ernaehrungstherapie@bunter-kreis.de)

## Kontakt

Bunter Kreis - Nachsorge gGmbH

Stenglinstr. 2 | 86156 Augsburg

Tel. 0821 / 400 4848

[info@bunter-kreis.de](mailto:info@bunter-kreis.de) | [www.bunter-kreis.de](http://www.bunter-kreis.de)

## So finden Sie uns



## Helpen Sie helfen...

Stiftung Bunter Kreis

Sparkasse Schwaben-Bodensee

IBAN: DE42 7315 0000 0000 0464 66

(Ihre Spende ist steuerbegünstigt.)

**...damit Familien mit schwerst-  
kranken Kindern das Leben  
gelingt!**



# Fit for Fam TEENS

**fittes Familien-Programm für  
übergewichtige Kinder und Jugendliche**

(13-16 Jahre)



## Wer kann bei Fit for Fam teilnehmen und wie ist man dabei?

Jugendliche zwischen 13 - 16 Jahren können sich bei ihrem Kinder- und Jugendarzt mit dem Wunsch zur Teilnahme vorstellen. Dieser stellt bei vorliegendem Übergewicht (ab einem BMI oberhalb der 90. Perzentile) nach medizinischer Erstuntersuchung eine Notwendigkeitsbescheinigung aus. Die Familie wendet sich dann an den umseitigen Kontakt zur Aufnahme.



## Was kostet Fit for Fam?

Die Kosten werden von den meisten Krankenkassen voll oder zum Teil übernommen.

Von den teilnehmenden Familien wird unabhängig davon eine Eventpauschale in Höhe von 150 Euro sowie eine Kautionszahlung in Höhe von 250 Euro erhoben.

Bei erfolgreicher Teilnahme (mind. 80% Anwesenheit) erhält der Teilnehmer die Kautionszahlung am letzten Nachbetreuungstermin zurück.

Da uns die Kinder wichtig sind und eine Teilnahme nicht am Finanziellen scheitern soll, bitten wir Sie in diesem Fall auf uns zukommen.

## Was beinhaltet Fit for Fam?

Mit 10 - 12 Kindern und deren Eltern werden Schulungen, Gespräche und Aktionen gemeinsam oder getrennt mit folgenden Themen durchgeführt:

### Spaß an der Bewegung

Sport, Spiel, Ausdauertraining

### Wie ernähre ich mich richtig?

Ausgewogene, energiereduzierte Ernährung, familienbezogenes Einkaufen, gemeinsames Kochen in Kleingruppen

### Wie nehme ich meinen Körper wahr und wie gehe ich mit mir um?

Essverhalten, Selbstbeobachtung, vorhandene Möglichkeiten und Stärken wahrnehmen und fördern

### Medizinisches Verständnis des Übergewichtes

Ursachen, Auslöser und Folgen

Bitte beachten: Eine Gewichtsabnahme kann nicht garantiert werden, da der Erfolg des Programms stark von der Mitwirkung und Umsetzung der beteiligten Personen abhängt.



## Ablauf von Fit for Fam Teens:

Fit for Fam dauert insgesamt 3 Jahre und teilt sich auf 2 Phasen auf:

Phase 1: 1 Jahr fast wöchentliches Treffen

Phase 2: Nachbetreuung mit halbjährlichen Treffen

Diese Termine sind verpflichtend.

Die Auftaktveranstaltung mit allen teilnehmenden Kindern und Eltern findet immer im September nach den Ferien im **Nachsorgezentrum Bunter Kreis** statt.

Wir besprechen Organisatorisches und Sie können Fragen stellen und sich kennenlernen.

*Bitte entnehmen Sie den Termin für die Auftaktveranstaltung und alle weiteren Termine dem Einleger.*

**Ein späterer Einstieg ist nicht möglich!**

## Wo findet Fit for Fam statt?

### Fit for Fam-Schulungen:

im Nachsorgezentrum Bunter Kreis  
Stenglinstr. 2 in Augsburg

### Sportsamstage:

am Therapiezentrum Ziegelhof  
Beim Ziegelstadel 26 in Stadtbergen  
oder in der Umgebung und mit Ausflügen z.B.  
in Boulderhalle, Kletterpfad, Eisstadion.