

SIMSALABIM | JANUAR BIS DEZEMBER 2020

GRUPPENKURS FÜR KINDER MIT ÜBERGEWICHT



Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler **so** **H**

Bürgerspital Solothurn | Ernährungsberatung
Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn
T 032 627 41 80
ernaehrungsberatung.BSS@spital.so.ch



www.solothurnerspitaeler.ch |  [solothurnerspitaeler](https://www.facebook.com/solothurnerspitaeler)

Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler **so** **H**



Jahresprogramm 2020

Mögliche Ursachen für Übergewicht bei Kindern sind kalorienreiches Essen und Trinken und mangelnde Bewegung. Diese Tatsache ist bekannt, das Essverhalten zu verändern jedoch schwierig.

Dieser Gruppenkurs soll Kinder motivieren, gesünder zu essen und sich mehr zu bewegen. Sie lernen unter anderem mit Werbung, Fastfood und Süssigkeiten umzugehen.

Eine unverbindliche Schnupperlektion ist auf Anfrage möglich.

Teilnehmende 8 bis 12 jährige Kinder mit Übergewicht
(Ausnahmen erfolgen in Absprache mit der Kursleitung)

Ablauf 12 Lektionen in der Gruppe, davon 3 bis 4 Treffen mit den Eltern

Jeweils von 13.30 bis 14.30 Uhr
(Jeden zweiten Mittwochnachmittag, ausgenommen Schulferien)

Abschlussgespräch mit den Eltern und ihrem Kind
(Datum/Zeit nach Vereinbarung)

Kursort Bürgerspital Solothurn, 4500 Solothurn
Haus 11, Raum C 117

Kosten Kursbeitrag CHF 532.--
Mit ärztlicher Verordnung übernehmen die meisten Krankenkassen einen Teil der Kosten (CHF 372.--)

Leitung Rahel von Felten
Ernährungsberaterinnen BSc

KURSDATEN

08. Januar

22. Januar

19. Februar

04. März

18. März

01. April

22. April

06. Mai

27. Mai

10. Juni

24. Juni

12. August

26. August

16. September

21. Oktober

04. November

18. November

02. Dezember

16. Dezember

ZIELGRUPPE

Kinder

Kinder + Eltern

Kinder

Kinder

Kinder + Eltern

Kinder

Kinder

Kinder + Eltern

Kinder

Kinder

Kinder + Eltern

Kinder

Kinder + Eltern

Kinder

Kinder

Kinder + Eltern

Kinder

Kinder

Kinder + Eltern