

SIMSALABIM | APRIL BIS DEZEMBER 2023

GRUPPENKURS FÜR KINDER MIT ÜBERGEWICHT



Bürgerspital
Solothurn **solothurner
spitäler** so H

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



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

Bürgerspital
Solothurn **solothurner
spitäler** so H



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

- 3 Einzelgespräche mit den Eltern (Datum/Zeit nach Vereinbarung)
 - Eintrittsgespräch
 - Standortbestimmung nach Halbzeit
 - Abschlussgespräch
- 9 Lektionen in der Gruppe (1x pro Monat)
Datum/Zeit siehe Flyer

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ort Einzelberatung Haus 9 im 3. Obergeschoss (Anmeldung am Empfang)

Ort Gruppentermine Haus 1 im Raum C117

Kosten CHF 532.-
Diese Kosten werden mit ärztlicher Verordnung von den meisten Krankenkassen übernommen.

Zusätzlich wird ein Betrag von CHF 90.- für Kursunterlagen und Materialien berechnet, welcher durch die Eltern beglichen werden muss.

Leitung
Rahel von Felten BSc BFH, Ernährungsberaterin SVDE, MAS systemisch lösungsorientierte Kurzzeitberatung und -therapie

Thomas Ankli BSc BFH, Ernährungsberater SVDE, Koch EFZ

Kursdaten 2023

Jeweils Dienstagnachmittags, 16.20 bis 17.20 Uhr

25. April

23. Mai

27. Juni

Juli = Ferien

29. August

26. September

31. Oktober

21. November

12. Dezember

Die Daten für das Jahr 2024 folgen.