



Wir freuen uns auf Sie!

Nähere Informationen zum Thema
„Leichter - Aktiver - Gesünder“ erteilt:

Frau Kerstin Seiferheld
Leitende Ärztin
AKH Alpenblick Klinik Hotzenplotz

Frau Beatrix Broedlin
Ernährungsberaterin
AKH Alpenblick Klinik Hotzenplotz



Wir freuen uns auf Sie!

AKH Alpenblick Klinik Hotzenplotz
GmbH & Co. KG

Hennematt 7b
79736 Rickenbach

Telefon: (07765) 1 88-0
Telefax (07765) 1 88-3 00
E-Mail: info@hotzenplotz-klinik.de
www.mutter-kind-kur-klinik-hotzenplotz.de



Wir freuen uns auf Sie!



„Ernährung/Sport“

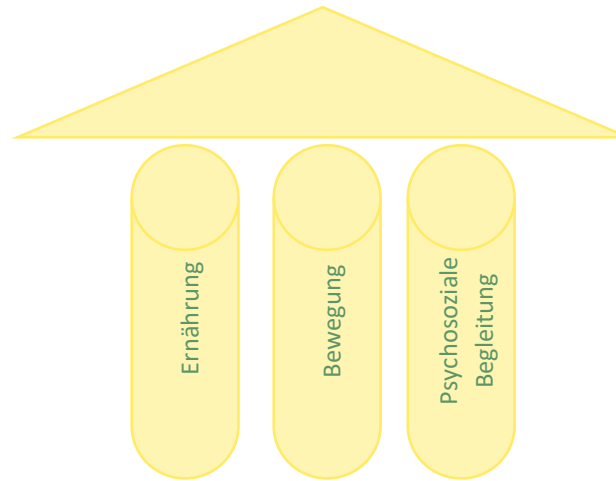
Was bedeutet „Ernährung/Sport“?

Fehlernährung und Übergewicht sind häufig in der Bevölkerung Deutschlands und führen zu negativen kurz- und langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen, verstärkt durch gleichzeitigen Bewegungsmangel. Zu den gesundheitlichen Folgen kommen negative psychosoziale Auswirkungen, wie sozialer Rückzug und zunehmende Isolierung. Kurzfristige Diäten führen i.d.R. nicht zum gewünschten Erfolg, oft ist der sogenannte „Jo-Jo-Effekt“ zu beobachten. Eine dauerhafte Umstellung der Ernährung und Lebensweise ist erforderlich, aber schwierig zu erreichen. Professionelle Unterstützung ist notwendig, jedoch am Heimatort nicht immer leicht zu finden.

Unser Angebot / unsere Ziele

- Information zum komplexen Thema „Gewicht-Aktivität-Gesundheit“
- Erfahrung „Anderen geht es ähnlich“
- Austausch mit anderen
- Neustart – oder:
- Hilfe auf dem bereits eingeschlagenen Weg
- Verbesserung des Körpergefühls
- Unbeschwerte soziale Kontakte
- Freude an Neuem
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Planung und Einleitung von Maßnahmen am Heimatort
- Vorfreude auf das was kommt ...

Drei Säulen



Ablauf der Mutter/Vater-Kind-Kur:

- Aufnahmeuntersuchung
- Festlegung von Therapiezielen
- Erstellen des individuellen Therapieplanes
- Therapieprogramm
- Zwischengespräch
- Erfolgskontrolle (Fragebögen, etc.)
- Abschluss mit Nachsorgeplanung

Mögliche Therapie-Bausteine:

Erwachsene	Kinder	
<ul style="list-style-type: none"> • Vortrag Gesunde Ernährung • Reduktionsgruppe • Lehrkochen • Einkaufsschulung • Einzel-Ernährungsberatung 	<ul style="list-style-type: none"> • Fit Kids Ernährungsgruppe • Lehrkochen Kids 	Ernährung
<ul style="list-style-type: none"> • Fit in den Tag • Einführung in den Fitnessraum • Nordic Walking • Aqua Fitness • Sport „Gewichtsregulierung“ • Bauch-Beine-Po • Rund um den Ball • Fitness Einzel 	<ul style="list-style-type: none"> • Nordic Walking Kids • Junior Power • Aqua Fun 	Bewegung
<ul style="list-style-type: none"> • Seminar Stress • Achtsamkeitsmeditation • Progressive Muskelentspannung • Psychosoziale Beratung 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannung • Wohlfühlgruppe 	Psychosoziale Begleitung