

# Gesundheitsangebot „Jugendliche gesund ernährt“

Ernährung &  
Bewegungserlebnisse



**Š:** SCHKOLA  
*issgesund*

Praxis für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie

Heutzutage wird man mit Informationen rund um die Gesundheit überflutet und weiß eigentlich gar nicht mehr was man noch glauben soll, besonders wenn es ums Abnehmen geht.

Die Praxis für Ernährungsberatung und -therapie mit ihrem qualifizierten Fachpersonal, bietet einen neuen Kurs „Jugendliche gesund ernährt“ an.

Ziel des Kurses ist eine langfristige Gewichtsreduktion durch eine Kombination von Ernährung und Bewegung.

### **Folgende Schwerpunkte werden im Kurs vertieft:**

- Altersgerechtes Vermitteln von Wissen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung
- Förderung einer flexiblen Verhaltenskontrolle
- Erkennen und Verändern des situationsabhängigen Essverhaltens
- Praktische Umsetzung in der Lehrküche
- Vermittlung positiver Bewegungserlebnisse in der Gruppe
- Verbindung körperlicher Beanspruchung mit positivem Erleben
- Förderung eines verbesserten Körpergefühls und Selbstbewusstseins

### **Veranstaltungsort:**

SCHKOLA ergodia, Dresdner Straße 7, 02763 Zittau  
Sportclub Zittau, Äußere Oybiner Straße 14, 02763 Zittau

### **Kurseinheiten:**

10 x 60 min (8 Einheiten Ernährung, 2 Einheiten Bewegung)

### **Kursdauer:**

5-6 Monate (Einheiten alle zwei Wochen)

### **Zielgruppe:**

Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren

**Unsere Therapie- und Präventionsleistungen nach §20 und §43 SGB V können durch gesetzliche Krankenkassen bezuschusst bzw. erstattet werden.**

### **Anmeldung und weitere Informationen unter:**

Praxis für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie  
Dresdner Straße 7 ▪ 02763 Zittau  
issgesund@schkola.de ▪ 03583 794844 ▪ www.schkola.de