

## Habt Ihr Lust zu den BesserBewegern zu gehören?

Ihr wollt Gewicht verlieren?  
Ihr habt Euch bislang nicht getraut, Euch so zu bewegen, wie Ihr gerne möchtet? Ihr wollt neue Freunde finden und zur Gruppe der BesserBeweger gehören?

**BesserBeweger sind schlauer.**  
Denn sie wissen, dass Bewegung wichtig ist, um Kraft,

Ausdauer und Konzentration zu entwickeln. **BesserBeweger sind gesünder.** Denn sie wissen, dass regelmäßige Bewegung ihren Körper fit hält. **BesserBeweger sind lustiger.** Denn sie wissen, dass Bewegung zusammen mit anderen in einer Gruppe Spaß macht.



## Wer sind BesserBeweger?

**BesserBeweger seid IHR! Alle Kinder und Jugendliche, die durch einen Mangel an Bewegung ein Übergewicht entwickelt haben.**

Eigentlich bewegt Ihr Euch gerne, hört lieber Eure Lieblingsmusik anstatt Hausaufgaben zu machen und würdet Euch am liebsten genauso lässig bewegen wie Popstars auf der Bühne.

Um vorweg eines klarzustellen: Hinter jeder Bewegung eines Popstars auf der Bühne steckt viel Training. Auch schlanke Menschen müssen regelmäßig trainieren, um Bewegungsabläufe zu erlernen und ihr Gewicht zu halten. Der positive Effekt, wenn man sich regelmäßig bewegt, stellt sich von ganz alleine ein: Ihr werdet mit viel Spaß an der Bewegung überflüssige Pfunde verlieren.

## Anmeldung auf [www.BesserBeweger.de](http://www.BesserBeweger.de)

Falls Sie Ihr Kind anmelden möchten, füllen Sie bitte auf der Website [www.besserbeweger.de](http://www.besserbeweger.de) das Teilnahmeformular aus. Der Adipositas Verband Deutschland e.V. wird dann Kontakt zu Ihnen aufnehmen und Ihnen die nächsten Schritte mitteilen. In der Regel brauchen Sie, neben der Empfehlung des Adipositas Verbandes, ein Rezept Ihres Kinderarztes, das die Eignung Ihres Kindes für die Kurse bestätigt. Einen Vordruck zur einfachen Erstellung des Rezeptes finden Sie ebenfalls auf der Website [www.besserbeweger.de](http://www.besserbeweger.de)



Adipositas Verband  
Deutschland e.V.  
Peterstraße 39  
46240 Bottrop  
Ansprechpartner:  
Christel Moll / Birgitt Bertsch  
Telefon: 02041 7829343  
[info@adipositasverband.de](mailto:info@adipositasverband.de)



medicos.AufSchalke  
Reha GmbH & Co. KG  
Parkallee 1  
45891 Gelsenkirchen  
Ansprechpartner:  
Janine Prymka  
Telefon: 0209 38033327  
Nina Fischer  
Telefon: 0209 38033237  
[besserbeweger@medicos-AufSchalke.de](mailto:besserbeweger@medicos-AufSchalke.de)

Die BesserBeweger werden unterstützt durch:



Konzeption und Gestaltung: Freunde & Ernst, Essen | Fotos: unsplash.com / Uwe Ernst

Dynamisches Bewegungsprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche



Eine gemeinsame Initiative des **Adipositas Verband Deutschland e. V.** und **medicos.AufSchalke**





# Was machen die BesserBeweger?

**Der Adipositas Verband Deutschland e.V. und medicos.AufSchalke haben sich zusammen getan, um für Euch ein besonderes Bewegungsprogramm mit dem Schwerpunkt Tanz zu entwickeln.**

Denn die meisten Kinder und Jugendlichen hören begeistert Musik und bewegen sich auch gerne dazu. Bei medicos.AufSchalke, wo auch Profifußballer und Profitänzer ein- und ausge-

hen, um wieder fit zu werden, findet Euer Bewegungsprogramm statt. Unter anderem werden erfahrene Tänzer Euch Bewegungsabläufe verschiedener Tanzstile beibringen, zum Beispiel Hip Hop, Bollywood, Contemporary, Zumba oder Jazz Dance. Im Laufe von drei Monaten erarbeiten Eure Tanzlehrer eine Choreographie mit Euch, die am Ende vor Publikum aufgeführt wird.

## Wie oft trainieren die BesserBeweger?

**Euer Bewegungsprogramm findet zunächst drei Monate lang statt. In dem Zeitraum habt Ihr Gelegenheit festzustellen, ob Euch das Training Spaß macht.** Hier alle wichtigen Antworten auf Eure Fragen:

- Wie lange dauert das gesamte Bewegungsprogramm?**  
Drei Monate.
- Wie oft muss ich kommen?**  
Einmal in der Woche.
- Wie lange dauert eine Trainingseinheit?**  
60 Minuten.
- Wie groß ist die Gruppe?**  
12 bis 15 Teilnehmer.



## Die Ernährung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, um langfristig das Gewicht zu normalisieren.

Daher erhalten Eure Eltern einmal im Monat in einer Gruppenberatung Empfehlungen für eine ausgewogene, abwechslungsreiche und schmackhafte Kost. Zudem wird es einmal pro Kurs zusammen mit Euren Eltern einen Kochkurs geben. Darin erfahrt ihr, wie ihr mit möglichst geringem Zeitaufwand ein leckeres, vollwertiges Essen zubereiten können.

**Liebe Eltern,** die Ernährungsberatung bietet Ihnen einen Überblick über die

verschiedenen Lebensmittelgruppen und deren einfachere Zubereitung. Sie werden Tipps und Tricks erfahren, um die kleinen Herausforderungen der täglichen Speisenplanung mühelos zu meistern.

Ein Teil der Ernährungsberatung widmet sich dem bewussten Umgang mit Süßigkeiten und süßen Getränken. Natürlich vermittelt Ihnen das Team auch Rezeptideen für das gemeinsame Familienessen. Alle Ernährungsempfehlungen, die Sie erhalten, basieren auf aktuellen Forschungsergebnissen anerkannter Ernährungsinstitute.

## Was passiert sonst noch bei den BesserBewegern?

## Wie werdet Ihr ein BesserBeweger?

**Wenn Ihr zwischen 6 und 14 Jahre alt seid und Gewicht durch Bewegung verlieren möchtet, habe Ihr gute Chancen, in die Gruppe der BesserBeweger zu kommen.**

Es gibt zwei Voraussetzungen zur Teilnahme an dem dreimonatigen Bewegungsprogramm: Ihr braucht ein entsprechendes Rezept Eures Kinderarztes, der die Teilnahme empfiehlt.

Eure Eltern zahlen pro Kurs einmalig 60 Euro dazu, da die Kosten nicht vollständig vom Adipositas Verband Deutschland e. V. getragen werden können. Redet mit Euren Eltern und vereinbart einen Termin beim Kinderarzt, um alles genau zu besprechen.



## Wie können Sie Ihr Kind bei den BesserBewegern anmelden?

**Füllen Sie auf der Website [www.besserbeweger.de](http://www.besserbeweger.de) das Teilnahmeformular aus.** Der Adipositas Verband wird sich dann direkt mit Ihnen in Verbindung setzen, um die weiteren Schritte zu besprechen. Da die Teilnehmerzahl in dem Bewegungsprogramm

## Wie profitieren Sie als Eltern von den BesserBewegern?

**Sie möchten, dass Ihr Kind auf spielerische Weise wieder in die Bewegung kommt und dabei Gewicht verliert? Sie möchten, dass Ihr Kind selbstbewusst sein Leben meistert? Sie möchten, dass Ihr Kind gesund lebt?** Das Bewegungsprogramm BesserBeweger unterstützt Sie als Eltern dabei, Ihr Kind auf einen gesunden Lebensweg zu bringen. Zwei wesentliche Aspekte dabei sind regelmäßige Bewegung und die richtige Ernährung.

**Eltern von BesserBewegern sind schlauer.** Denn sie wissen, dass ein normales Körpergewicht zum Erhalt der Gesundheit beiträgt. **Eltern von BesserBewegern sind vorausschauender.** Denn sie wissen, dass ein positives Körpergefühl wichtig ist, um Selbstbewusstsein aufzubauen. **Eltern von BesserBewegern sind entspannter.** Denn sie wissen, dass ihre Kinder Freude durch Bewegung erfahren und in der Gruppe neue Freunde finden.

BesserBeweger begrenzt ist, können wir keine Teilnahme für das nächste Quartal garantieren. Je rascher Sie Ihr Kind anmelden, desto größer ist die Chance, einen Platz in der Gruppe zu erhalten.