

# Kinder in Balance bringen

## Programm

Januar bis April 2020

für **Kinder und Jugendliche mit Übergewicht** und deren **Eltern**

- **Info- und Aktionsnachmittage für Kinder und Jugendliche**
- **Gruppe für 12- bis 15-jährige „Mädchen mit Gewicht“**
- **Kochgruppen für „starke“ Jungs und Mädchen**
- **Eltern-Kind-Kochen**
- **Vorträge für Eltern und Interessierte**

## Balance

Beratung und Therapie  
bei Essstörungen e.V.

### Balance e.V.

Waldschmidtstr. 11  
60316 Frankfurt

Telefon 069.490 86 330  
E-Mail [baless@t-online.de](mailto:baless@t-online.de)  
[www.balance-bei-essstoerungen.de](http://www.balance-bei-essstoerungen.de)

### Balance e.V.

**Balance e.V. ist eine ambulante Facheinrichtung zur Prävention, Beratung und Therapie bei Essstörungen und Übergewicht.**

Balance e.V. hat im Rahmen des Projektes „**Kinder in Balance bringen**“ eine Vielzahl von Gruppenangeboten und Veranstaltungen für **Kinder und Jugendliche mit Übergewicht** sowie für **Eltern** zusammengestellt. Das Programm „*Kinder in Balance bringen*“ wird mit Mitteln des Gesundheitsamtes der Stadt Frankfurt gefördert.

#### Informationsnachmittage für Jugendliche mit Übergewicht

An diesen Nachmittagen können sich Jugendliche bei einer Beraterin von Balance e.V. gemeinsam über Hintergründe des Übergewichtes, Ess-Tipps, Sportmöglichkeiten, Beratungs- und Gruppenangebote und vieles mehr informieren.

Termine: **jeweils Mi 15.30 - 17 Uhr**  
am **26. Febr., 25. März und 29. April 2020**  
Ort/ Anmeldung: Balance e.V., Tel. 490 86 330

#### Gruppe „Voller leben - leichter werden“ für „Mädchen mit Gewicht“:

Für 12- bis 15-jährige Mädchen bieten wir eine neue Gruppe an. Hier könnt ihr über die Probleme rund um das Übergewicht und aktive Lösungsmöglichkeiten sprechen – und über andere für euch interessante Themen. Außerdem stehen gemeinsames Kochen und Genießen, Infos über gesunde Ernährung und

Ausprobieren verschiedener neuer Sportarten auf dem Programm mit Spaß an der Bewegung - alles nach dem Motto: „**Runter vom Sofa**“ **und zusammen leichter werden!**

Die Gruppe wird interdisziplinär von einer Diplompädagogin, einer Ernährungsberaterin und einer Sportpädagogin geleitet.

15 Termine: jeweils **Do 16.30 - 18.15 Uhr**  
**Start** der neuen Gruppe mit **Infotreffen** am **Do 27. Feb. 2020**: Kosten: 10 € pro Termin (Ermäßigung nach Absprache möglich).  
Ort/ Anmeldung: Balance e.V., Tel. 490 86 330  
Kontakt: Jutta Kolletzki, Diplompädagogin

#### Wohlfühl-Nachmittag für Kinder

Mit viel Spiel und Spaß beschäftigen wir uns mit den Themen Ernährung und Gesundheit. Wir lernen, welche Lebensmittel uns gut tun und gesund und fit machen. Zusammen bereiten wir einen leckeren bunten Snack zu, den wir gemeinsam genießen. Meldet euch an und kommt vorbei! Für Kinder von 6 – 10 J.

Referentinnen: Valeska Rügenbrink, Dipl. Oecotroph., Dipl. Sportlehrerin und Anne Bartens, (MSc) Sustainable Management  
Termin: **Di 31. März von 15.30 – 17.30 Uhr**  
Ort/ Anmeldung: Balance e.V., Tel. 490 86 330

#### Kochspaß für Mädchen und Jungs

**Wollt Ihr Tipps und Kniffe beim Kochen kennen lernen und einfache Rezepte für leckere warme Mahlzeiten oder einen Imbiss ausprobieren?**

Balance e.V. bietet in Kooperation mit dem **Kinderhaus der Nachbarschaftshilfe**

**Bornheim e.V.** „starken“ Mädchen und Jungs im Alter von 8 bis 14 Jahren an einigen Samstagen **gemeinsames Kochen und Genießen** von leckeren gesunden Gerichten, Snacks und Kuchen an. Mit Anne Bartens von Balance e.V. und Meltem Fuchs und Karim vom Kinderhaus werdet ihr gemeinsam kochen und genießen mit interessanten Geschichten rund um das Thema Essen und die Ernährung.

#### **Kochen für „starke“ Mädchen**

Termin: **Sa 07. März 2020, 10.30 - 13 Uhr**

#### **Kochen für „starke Jungs“**

Termin: **Sa 14. März 2020, 10.30 - 13 Uhr**

Ort: Kinderhaus der Nachbarschaftshilfe

Bornheim e.V. Petterweilstraße 4,  
Frankfurt/Bornheim, Tel. 49 80 305

Anmeldung: Balance e.V., Tel. 490 86 330,

Fußweg: U 4 Richtung Seckbacher Landstraße bis Haltestelle Höhenstraße fahren, die Berger Straße hoch, links in die Eichwaldstraße abbiegen, dann führt die zweite Straße links in die Petterweilstraße 4.

#### **Veranstaltungstipp SKIB-Festival für Kinder in Bewegung**

Für den bewegten Start in die Osterferien gibt es am Sonntag das Spiel- und Sportfestival in Kalbach für alle Kinder von 5 – 8 Jahren (und ihre Familien): Hier kannst du kostenlos verschiedene tolle Sportmöglichkeiten erproben und Vereine kennenlernen – und für gesundes Essen ist auch gesorgt. (*Sportkreis Frankfurt*)

Termin: **So 5. April 2020 von 13 – 17 Uhr**

Ort: Sport- u. Freizeitzentrum Kalbach

Infos: Kerstin Heimberg: Tel. 069/ 40 35 79 50

#### **Vortragsabend für Eltern und Interessierte: „Wieviel Zucker ist gesund?“ Ernährungsgesundheit für Kinder und die ganze Familie**

In dieser Infoveranstaltung erhalten Sie Tipps für eine ausgewogene, abwechslungsreiche und dabei genussvolle Ernährung für Kinder und die ganze Familie. Mit Hilfe der Ernährungspyramide erfahren Sie, wie Kinder und Erwachsene ihre Mahlzeiten richtig kombinieren können. Wir gehen an diesem Abend auch den vielen Fragen und Unsicherheiten zum Umgang mit Zucker nach: Kann Zucker süchtig machen? In welchen Lebensmitteln ist versteckter Zucker enthalten? Wie gesund sind Zuckeraustauschstoffe und andere Süßungsmittel wie Honig? Wie kann ich Zucker reduzieren und trotzdem genießen?

Termin: **Mi 5. Febr. 2020, 19 - 21 Uhr**

Referentin: Sylvia Becker-Pröbstel, Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin  
Ort/ Anmeldung: *Balance e.V.*, Tel. 490 86 330

#### **Vortragsabend für Eltern und Jugendliche: „Von der Diät in die Essstörung“**

Wenn Kinder und Jugendliche plötzlich „Kalorien zählen“ und abnehmen, stellt sich manches Mal die Frage, wie lange dies noch gesund ist und ab wann dann ein Essverhalten problematisch wird. Informationsabend zum Thema Magersucht und Bulimie - Anzeichen, Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten.

Termine: **Di 28. Jan. und Mi 18. Mrz. 2020,**  
jeweils **19.30 - 21 Uhr**

Ort/ Anmeldung: *Balance e.V.*, Tel. 490 86 330  
Kosten: 10 €/ ermäßigt 5 €

Referentin: Jutta Kolletzki, Diplompädagogin,  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

#### **Elterninfoveranstaltung „Immer Ärger am Esstisch?“**

Das Thema dieses Elternabends sind die Besonderheiten des Essverhaltens bei Kindern im Grundschulalter. Die Referentin informiert über kindliche Essprobleme, eine gesunde Entwicklung von Kindern und diskutiert mit Ihnen darüber, welche Regeln, Rhythmen und Rituale rund um die Mahlzeiten wohltuend für die ganze Familie sein können. Ihre Fragen sind willkommen!

Termin: **Di 17. März 2020, 17.30 - 19 Uhr**

Ort: ESB Mühlbergschule, Gebäude C, 1.  
Stock, Seehofstr. 45, Frankfurt-Sachsenhausen  
Kontakt: Tel. 212-47769, Dila Saglam

Infos bei Balance e.V.: Tel. 490 86 330

Referentin: Jutta Kolletzki, Diplompädagogin,  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Weitere **Veranstaltungshinweise** für aktuelle Infotermine, Aktionstage, Workshops für Kinder, Jugendliche und Eltern finden Sie auch bei uns im Internet unter:

[www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de](http://www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de)

Sie können mit uns auch gern eine **für Ihre Einrichtung** zugeschnittene **Veranstaltung** planen, rufen Sie uns an!