

SIMSALABIM | JANUAR BIS DEZEMBER 2024

# 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](http://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** Die Kosten mit ärztlicher Verordnung von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen

Zusätzlich wird ein Betrag von CHF 60.- 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 2024

---

Jeweils Dienstagnachmittags, 16.20 bis 17.20 Uhr

30. Januar

27. Februar

26. März

30. April

28. Mai

25. Juni

Juli Sommerferien

27. August

17. September

29. Oktober

19. November

10. Dezember

Die Daten für das Jahr 2025 folgen.