



NUMO *PRO*

Programm

Gruppenprogramm für Kinder & Jugendliche mit Übergewicht



Für übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche 8 bis 16 Jahren



Rundum begleitet durch ein Team mit integrierter Adipositasbehandlung



März - Oktober 2026, weitere Termine online



Bürgerspital Solothurn

Medizinbereich iPR

Kardiovaskuläre Medizin - Sportkardiologie soH

Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn

iPR@spital.so.ch



Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler **soH**

Programmablauf

- Zuweisung durch Kinderärzt:innen, Hausärzt:innen aus der Region oder direkte Anmeldung an den Medizinbereich integrierte Prävention & Rehabilitation (iPR)

Gemeinsamer Infoanlass:

- Bürgerspital Solothurn, Haus 09, 2. Stock, alle Termine online ersichtlich
- Fragen und Antworten mit Unterzeichnung des Programmvertrags
- Vorbereitungsphase durch die Programmleitung

Programmziel

Wir unterstützen euch dabei:

- Vielfältige und alltagstaugliche Bewegungsmöglichkeiten kennen zu lernen, die Spass machen
- Ein gesundes Ess- und Trinkverhalten aufzubauen
- Lebenskompetenzen, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit zu stärken
- Motivation, Unterstützung und Austausch durch die Gruppe zu erleben
- Neue Kontakte zu knüpfen und voneinander zu lernen



Nutrition & Movement – gemeinsam gesund wachsen!

NuMo^{PRO} Programm

Phase 1 – Intensivphase (7 Monate):

- Ärztliche Betreuung und Schulung in Form von Vorträgen
- Elternschulungen
- Bewegungstraining und Coaching
- Ernährungcoaching und Workshops
- Psychologisches Coaching

Treffpunkt:

- Zu Beginn wöchentlich, später in grösseren Abständen
- Mittwochnachmittag, 15:00–17:30 Uhr (Ernährung und Bewegung)

Phase 2 – Erhaltungsphase:

- 1 Treffen pro Jahr bei der Ernährungsberatung und dem Bewegungsteam
- Austausch, Rückblick, Motivation und Überprüfung der Ziele

Programmdauer 2026:

- Intensivphase: März – Oktober 2026
- Während der Frühlings- und Sommerferien finden keine Treffen statt

Gruppengrösse:

Die Gruppen bestehen aus 4–10 Kindern/Jugendlichen bzw. Familien

Gruppenprogramm für Kinder & Jugendliche mit Übergewicht
Multidisziplinär – zertifiziert – am Bürgerspital Solothurn

In Kooperation mit dem Medizinbereich iPR, der Ernährungsberatung und
Kinderarztpraxen im Kanton Solothurn



Wir freuen uns, Dich und Deine Familie auf dem Weg zu einem gesünderen Leben mit Freude und Spass an der Bewegung und gesunder Ernährung zu begleiten

Kosten

Die obligatorische Grundversicherung übernimmt rund CHF 6000.– pro Kind, vorausgesetzt:

- Eine Kostengutsprache liegt vor
- Eine regelmässige Teilnahme am Programm ist gewährleistet
- Max. CHF 350.– Selbstbehalt
- Franchise (gemäss individueller Versicherung)

**Haben Sie Fragen?
Wir sind für Sie da!**

Kontakt

Medizinbereich integrierte Prävention und Rehabilitation (iPR) soH
Gesamtleitung: Dr. med. Tobias Schön
Koordination: Tamara Spahr
Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn
032 627 4862 | iPR@spital.so.ch

Schreiben Sie uns:



Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler **soH**