

Angebote zur Prävention von Adipositas im Landkreis Ludwigsburg

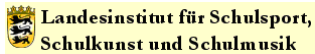
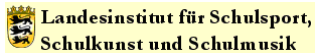

Die vorliegende Sammlung von Angeboten zur Prävention von Adipositas im Landkreis Ludwigsburg erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern zeigt den Wissensstand des Netzwerks im Dezember 2011. Weitergabe ist erwünscht.



Inhalt

Prävention in der Schule.....	2 - 13
Bewegung.....	2
Ernährung.....	5
allgem. Gesundheitsförderung.....	10
Prävention im Kindergarten.....	14 - 17
Bewegung.....	14
Ernährung.....	14
allgem. Gesundheitsförderung.....	16
Prävention – andere Angebote.....	18 - 24

Prävention in der Schule: Bewegung

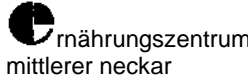
Titel	Inhalt	Institution Ansprechpartner	Zielgruppe	Allgemeine Informationen
PFIFFIX die Kindersportoffensive Ludwigsburg	In Kooperation mit Grundschulen + Sportvereinen wurden in Ludwigsburg flächendeckend PFIFFIX-Gruppen eingerichtet. Die Kindersportoffensive versteht sich als präventives Bewegungsprogramm, dass der Zielgruppe Bewegung als freudvolles Bedürfnis vermittelt. Die Gestaltung des Bewegungs-angebotes zielt darauf ab, den Kindern offene Bewegungsmöglichkeiten anzubieten, in denen sie ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachkommen können. Berücksichtigt wird dabei der individuelle Entwicklungsstand und die Bedürfnisse der Kinder.	mhplus BKK Franckstr. 8 71636 Ludwigsburg Tel. 07141/9790-951 Infos zu den Gruppen: http://www.pfiffix.de	bewegungsschwache Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren. Dazu zählen übergewichtige, motorisch auffällige, verhaltens-auffällige und chronisch kranke Kinder	Qualifikationen der Kursleiter: speziell weitergebildete Übungsleiter der beteiligten Sportvereine; zum Teil erfüllen die Kursleiter die Anbieterqualifikation nach § 20 SGB V Zeitlicher Rahmen: Die Initiative läuft seit 09/2002 Häufigkeit: 1x pro Woche – 1 Std. Ort der Durchführung: Sporthallen der beteiligten Sportvereine Rekrutieren der Kinder: durch Empfehlungen von Lehrkräften der beteiligten Schulen, Ludwigsburger Kinderärzte, Kindergärten und weiteren Multiplikatoren Kooperationspartner: mhplus BKK, Stadt LB, Schulberatung & Schulaufsicht LB, MTV LB Kosten der Angebote: je nach Verein unterschiedlich, eine Erstattung der Kurskosten im Rahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V ist zum Teil möglich
Grundschule mit sport- und bewegungs-erzieherischem Schwerpunkt	Erstellung eines sport- und bewegungserzieherischen Konzeptes, bzw. vorhandene Konzepte	Landesinstitut für Schulsport Katja Bruns Reuteallee 40 71634 Ludwigsburg	Grundschulen	Kooperationspartner: Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, AOK Baden-Württemberg



	ausbauen und verbessern, Erwerb einer Zertifikation für die „GS mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“, Hilfestellung bei der Umsetzung einer „bewegten Schule“	Tel.: 07141/140-640 Bruns@schule-auf-dem-laiern.de		
Bewegungs-, Spiel- und Sporterziehung im ersten Grundschuljahr, unter Einbeziehung einer Einheit ausgewogenes Ernähren 	Die Inhalte des Projekts haben bzgl. Adipositas präventiven Charakter, da freudvolles intensives Bewegen und Spielen, sowie die Erziehung zum lebenslangen Sporttreiben die Gesundheit der Kinder, später der Jugendlichen und Erwachsenen positiv beeinflusst.	Landesinstitut für Schulsport Baden Württemberg, Reuteallee 40, 71634 Ludwigsburg Roland Kromer, Studiendirektor Tel: 07141-140-622 Fax: 07141-140-639 Roland.kromer@LISkv.bwl.de	Lehrkräfte, die an ersten Klassen unterrichten	Ort der Durchführung: Am Landesinstitut für Schulsport, teilweise in Kindergärten Kosten der Angebote: keine
Trendsportarten 	Im Workshop wird den Schülern aufgezeigt, welche Sportmöglichkeiten es nach der Schule gibt. Es werden die Trendsportarten Pilates, Aerobic, Spinning, Klettern, ev. Gerätetraining aufgegriffen.	AOK Ludwigsburg-Bietigheim Berit Wagner Gottlob-Molt-Str. 1 71636 Ludwigsburg 07141-136-336 Berit.Wagner@bw.aok.de	Klassenstufe 9 bis 12	Qualifikationen der Mitarbeiter: Sport- und Gymnastiklehrerin Ort der Durchführung: Fitness-Studio Zeitaufwand: 3 Schulstunden Kosten: Gebühr für das Studio
AOK-Inline-Sicherheitstraining	Inline-Skaten macht nicht einfach nur Spaß, sondern fördert - regelmäßig ausgeübt – die Gesundheit. Neben der Fahrtechnik	AOK Ludwigsburg-Bietigheim Berit Wagner Gottlob-Molt-Str. 1 71636 Ludwigsburg 07141-136-336 Berit.Wagner@bw.aok.de	Klassenstufe 2 bis 9	Qualifikationen der Mitarbeiter: Sport- und Gymnastiklehrerin Ort der Durchführung: Schule Zeitaufwand: 2 Schulstunden Kosten: kostenfrei Voraussetzung: Skates und die



	<p>spielen aber vor allem Sicherheitsaspekte eine wesentliche Rolle. Erst die richtigen Brems- Ausweich- und Kurventechniken ermöglichen ein sicheres und gesundheitsorientiertes Skaten.</p>			<p>komplette Schutzausrüstung</p>
<p>Bewegungsprogramme für Kinder</p> 	<p>Bewegungsangebote für Kinder. Die Gruppen treffen sich montags, mittwochs und freitags mit einem Trainer um gemeinsam zu trainieren.</p>	<p>BodyTalk Brigitte Bagosi Uhlandstraße 21, 71638 Ludwigsburg Telefon 07141/921014 oder 07141/921013</p>	<p>Kinder ab 8 Jahren</p>	<p>Qualifikationen der Mitarbeiter: Sport- und Gymnastiklehrer, Sporttherapeuten, Rehatrainer für Kindersport Ort der Durchführung: BodyTalk, Uhlandstraße 21, 71638 Ludwigsburg Zeitaufwand: Mo, Mi und Fr finden angeleitete Kurse statt, je 1 Stunde Kosten: Kurse sind nach §20 Präventionsgesetz zu bezuschussen. Kursgebühr im Monat 49,00 €</p>
<p>Workshops</p> <p>AGs</p> <p>Projekte</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ adressatenorientiert ♥ individuell ♥ ganzheitlich <p>(die Workshops, AGs, Projekte können nach Vereinbarung in der</p>	<p>Die Inhalte der Workshops, AGs oder Projekte werden nach Absprache adressatenorientiert zusammengestellt und umgesetzt. Der Fokus richtet sich dabei auf sportbezogene und bewegungserzieherische Elemente um eine bestmögliche Nachhaltigkeit erzielen zu</p>	<p>Rehabilitations- & Gesundheitszentrum Dr. Wehr • Jordan</p> <p>Bergheimer Weg 45 70839 Gerlingen Tel. 07156-430138 web. www.reha-gerlingen.de</p> <p><u>Ansprechpartner:</u> Christian Spangenberg (Dipl.- Sportwissenschaftler) eMail. spangenberg@reha-gerlingen.de</p>	<p>Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren</p> <p>Eltern</p> <p>Lehrkräfte</p>	<p>Qualifikation der Mitarbeiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ärztin mit Fachrichtung Kardiologie und Angiologie • Dipl. Sportlehrer mit Zusatzqualifikation Herzsportlizenz, Rückenschullizenz, Medizinische Trainingstherapie (MTT) • Sport- und Gymnastiklehrerin • staatl. geprüfte Ernährungsberaterin • Physiotherapeut/Manualtherapeut <p>Kooperationspartner: Sanitätshaus Glotz</p> <p>Öffnungszeiten:</p>




Schule (vor Ort) oder bei uns im Zentrum (Gerlingen) durchgeführt werden) 	können.			Montag-Donnerstag: 8.00-20.00 Uhr Freitag: 15.00-20.00 Uhr Kosten und Zeiten: nach Vereinbarung!
---	---------	--	--	--


Prävention in der Schule: Ernährung


Titel	Inhalt	Institution Ansprechpartner	Zielgruppe	Allgemeine Informationen
120 Schulklassen-Projekt z. Zt „Obst - Lehrscha“ Ausstellung „Fit mit frechen Früchtchen“ im Ernährungszentrum 	Präventive Ernährungserziehung durch Vermittlung von Handlungskompetenz im Themenfeld Ernährung: <ul style="list-style-type: none"> • Führung durch die Lernstationen der Obstausstellung • Aneignung des Erlernten mittels Arbeitsblätter und Anwendungsaufgaben • Zubereitung von einfachen Speisen und Getränken • Sensorische Schulung Weitere Infos unter www.ernaehrung-bw.info	Landratsamt Ludwigsburg Fachbereich Landwirtschaft Ernährungszentrum Mittlerer Neckar Dr. Mussgay Auf dem Wasen 9 71640 Ludwigsburg Tel.: 07141/144-4925 brigitte.mussgay@landkreis-ludwigsburg.de	Schülerinnen und Schüler aller Schularten und Klassenstufen, PH-Studenten, interessierte Verbraucher	Qualifikationen der Mitarbeiter: Dipl. Oecotrophologen, Dipl. Ernährungswissenschaftler, Technische Lehrer und Beraterinnen, Fachfrauen für Kinderernährung, Meisterinnen der Hauswirtschaft, Diätassistentin Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: <u>Beginn:</u> Projekt seit 1998, Kartoffelausstellung seit Sept. 2010 <u>Angebotsdauer:</u> Getränkeausstellung bis Juli 2010 <u>Häufigkeit:</u> durchschnittl. 5 Klassen/Woche á 4 UE Ort der Durchführung: Ernährungszentrum Kooperationspartner 1 Oberschulamt, 8 Schulämter, 2 berufliche Schulen Kosten: 1,50 € je Teilnehmer für Lebensmittel und Arbeitsmaterialien
BeKi –Landesinitiative	Förderung der	Landratsamt Ludwigsburg	Schüler, Lehrer,	Qualifikationen der Mitarbeiter:

<p>für bewusste Kinderernährung Bereich Schule</p> 	<p>Selbständigkeit von Kindern, Kinder sollen lernen, Vielfalt der Lebensmittel zu schätzen und gesundheitsbewusst essen und trinken Angebote</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veranstaltung für Eltern und Schüler (Elternabend, Unterricht, Projekte und Aktionen) • Fortbildungen für Lehrer • Schriftl. Info- und Arbeitsmaterial • Infos im Internet: www.ernaehrung-bw.info 	<p>Fachbereich Landwirtschaft Ernährungszentrum Mittlerer Neckar Fr. Ramminger-Guderlei Auf dem Wasen 9 71640 Ludwigsburg Tel.: 07141/144-4925 beate.ramminger-guderlei@landkreis-ludwigsburg.de</p>	<p>Eltern</p>	<p>Dipl. Oecotrophologen, Dipl. Ernährungs-wissenschaftler, Technische Lehrer und Beraterinnen, Diätassistentinnen, Meisterinnen der Hauswirtschaft werden vom Ministerium für Ernährung und Ländlicher Raum Ba-Wü als Fachfrauen für Kinderernährung aus- und ständig weitergebildet Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: <u>Beginn:</u> seit 1980 <u>Angebotsdauer:</u> auf Nachfrage <u>Häufigkeit:</u> Pro Schule und Klasse 3 UE, zusätzl. Elternabende, Projekte Ort der Durchführung: Schulen, Ernährungszentrum (Fortbildungen) Kooperationspartner: Schulamt, Oberschulamt, Landesinstitut für Schulsport, Bäckerinnung, IKK Kosten übernimmt Land Ba-Wü, Lebensmittelkosten für Teilnehmer</p>
<p>Ernährungsparcours</p> 	<p>Spielstationen rund um das Thema "Gesunde Ernährung"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder lernen spielerisch, was gesunde und ungesunde Nahrungsmittel sind • Die Kinder erkennen den Einfluss der Ernährung auf den Körper 	<p>Landratsamt Ludwigsburg Gesundheitsdezernat Peggy Stier Hindenburgstr. 20/1 71638 Ludwigsburg Tel. 07141/144-1342 praevention@landkreis-ludwigsburg.de</p>	<p>Schulklassen</p>	<p>Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: <u>Beginn:</u> seit 2005 <u>Angebotsdauer:</u> 2 Stunden <u>Häufigkeit:</u> auf Nachfrage Ort der Durchführung: Schulen Kosten Lebensmittelkosten für Teilnehmer</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Die Kinder reflektieren ihr eigenes Essverhalten Die Kinder erleben den Parcours mit allen Sinnen 			
Förderung der Zahngesundheit und zahngesunden Ernährung 	Prophylaxeunterricht mit Inhalt: Info über Mundhygiene und Zähne Ernährungsberatung: zahngesunde Ernährung Elterninfos, Multiplikatoren-schulung	AG Jugendzahn-pflege Dr. A. Leher Hindenburgstr. 20/1 71638 Ludwigsburg Tel.: 07141/144 1359 anna.leher@landkreis-ludwigsburg.de	Schulen allgemein bis 6. Kl. Förder-/Sonder-Hauptschulen auch bis 9. Kl.	Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: <u>Beginn:</u> seit 1986 <u>Angebotsdauer:</u> laufend <u>Häufigkeit:</u> normalerweise 1x pro Jahr/pro Klasse oder Kiga-Gruppe Ort der Durchführung: in Schulen Kooperationspartner: gesetzliche Verpflichtung der gesetzlichen Krankenkassen und der Kreis- Zahnärzteschaft
MannOhMann Mädchen machen sich stark Gemeinsam durch dick und dünn 	<u>Jungenseminar</u> zum Thema Mannsein, pos. Körperbewusstsein, Beeinflussung durch Ernährung, Selbstbewusstsein <u>Mädchenseminar</u> zum Thema Ernährung und weibliche Schönheit <u>In Planung:</u> Erweiterung der Leistungen für Schüler zum Thema gemäß dem Settingansatz	mhplus BKK Fr. Andrea Neid Frankstr. 8 71636 Ludwigsburg Tel. 07141/9790-429 Andrea.Neid@mhplus.de	Schüler der Sekundarstufe 1 und 2	Qualifikationen der Mitarbeiter: Dipl.-Soz. mit verschiedenen Zusatzausbildungen Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: 3-Tagesseminar, Häufigkeit: 2 mal Jährlich Ort der Durchführung: Räume der Pro Familia Stuttgart, möglich auch in LB Rekrutieren der Kinder: Mitglieder der KK, neue Kunden durch Presse und Netzwerk Kooperationspartner: Pro Familia Kosten der Angebote: Kurskosten
5 am Tag für Kids	Den Schülern wird vermittelt, wie wichtig Obst und Gemüse ist, damit die Versorgung von	AOK LB - Bietigheim Gottlob – Molt - Str. 1 71636 Ludwigsburg Eva-Maria Oehler	Lehrer, Klassenstufe 3 bis 4, sowie 5 bis 7	Qualifikationen der Mitarbeiter: Dipl.-Ing. für Ernährungstechnik (FH) bzw. Diätassistentin Ort der Durchführung: Schule



	<p>Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen gewährleistet ist. Anschließend werden gemeinsam leckere Rezepte zubereitet.</p>	<p>07141/136-309 Eva-Maria.Oehler@bw.aok.de</p>		<p>Zeitaufwand: 3 bis 4 Schulstunden Kosten: kostenfrei, Lebensmittel werden von der Schule gestellt</p>
<p>Je schneller, je besser - schnell im Biss -</p> 	<p>Neben der allgemeinen Information über Fastfood werden die Schüler anhand einer individuellen Ernährungsanalyse oder dem Thema "5 am Tag" in das Thema eingeführt. Die Schüler sollen in der Lage sein ihre tägliche Ernährung sinnvoll und bedarfsgerecht zu ergänzen. Deshalb wird im praktischen Teil eine schnelle Zubereitung von Nahrungsmitteln als Alternative zu Fast-Food-Gerichten ausprobiert.</p>	<p>AOK Ludwigsburg-Bietigheim Gottlob-Molt-Str. 1 71636 Ludwigsburg Eva-Maria Oehler 07141/136-309 Eva-Maria.Oehler@bw.aok.de Berit Wagner 07141/136-319 Berit.Wagner@bw.aok.de</p>	<p>Lehrer, Klassenstufe 7 bis 9</p>	<p>Qualifikationen der Mitarbeiter: Dipl.-Ing. für Ernährungstechnik (FH) bzw. Diätassistentin Ort der Durchführung: Schule Zeitaufwand: 3 bis 4 Schulstunden Kosten: kostenfrei Lebensmittel werden von der Schule gestellt</p>
<p>Ernährungsberatung</p> 	<p>Die AOK-Ernährungsberaterinnen unterstützen Sie individuell je nach Lehrplan in Ihrer Unterrichtsgestaltung mit einem Vortrag und auf Wunsch mit einem praktischen Teil.</p>	<p>AOK Ludwigsburg-Bietigheim Gottlob-Molt-Str. 1 71636 Ludwigsburg Eva-Maria Oehler 07141/136-309 Eva-Maria.Oehler@bw.aok.de Berit Wagner 07141/136-319 Berit.Wagner@bw.aok.de</p>	<p>Lehrer, Klassenstufe 9 bis 12</p>	<p>Qualifikationen der Mitarbeiter: Dipl.-Ing. für Ernährungstechnik (FH) bzw. Diätassistentin Ort der Durchführung: Schule Zeitaufwand: 2 bis 3 Schulstunden Kosten: kostenfrei Lebensmittel werden von der Schule gestellt</p>




	<p>PowerKids ist ein Programm für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren, die ein bisschen schlanker werden möchten. Alles was dazu benötigt wird, ist ein Koffer mit bunten Spielen, Aufklebern und Postern. Wie und wo Sie den Koffer bestellen können, erfahren Sie unter www.powerkids.de.</p> <p>PowerKids ist 12 Wochen der Partner des Kindes. Ganz wichtig bei diesem Programm, das von Ärzten, Psychologen und Ernährungsexperten erfunden wurde, ist, dass nichts verboten ist. Die Kinder bestimmen selber, was sie machen möchten. Sie lernen Fettzies, Schlaffies und Sporties kennen.</p> <p>Ergänzend zu diesem Programm bietet die AOK den PowerKids-Kochklub an. Nähere Informationen zu den monatlichen Treffen erhalten Sie unter Tel. 07141 136-307.</p>	<p>AOK LB-Ludwigsburg-Rems-Murr Gottlob-Molt-Str. 1 71636 Ludwigsburg</p> <p>Sigrid Lyhr - 07151 139-300 - Sigrid.Lyhr@bw.aok.de</p>	<p>Kinder 8-12 Jahre</p>	<p>Qualifikationen der Mitarbeiter: Ernährungswissenschaftlerin bzw. Dipl.-Ing. für Ernährungstechnik (FH)</p>
<p>Relax-Kids</p>		<p>AOK Ludwigsburg-Rems-Murr Sigrid Lyhr</p>	<p>für Kinder von 6-10 Jahren</p>	

		Tel. 07151 139-300 Sigrid.Lyhr@bw.aok.de		
PowerKids Kochklub Fit for Cooking		AOK Ludwigsburg-Rems-Murr Sigrid Lyhr Tel. 07151 139-300 Sigrid.Lyhr@bw.aok.de	für 10-13 Jährige	
Workshops AGs Projekte ♥ adressatenorientiert ♥ individuell ♥ ganzheitlich (die Workshops, AGs, Projekte können nach Vereinbarung in der Schule (vor Ort) oder bei uns im Zentrum (Gerlingen) durchgeführt werden) 	Die Inhalte der Workshops, AGs oder Projekte werden nach Absprache adressatenorientiert zusammengestellt und umgesetzt. Der Fokus richtet sich dabei auf sportbezogene und bewegungserzieherische Elemente um eine bestmögliche Nachhaltigkeit erzielen zu können.	Rehabilitations- & Gesundheitszentrum Dr. Wehr • Jordan Bergheimer Weg 45 70839 Gerlingen Tel. 07156-430138 web. www.reha-gerlingen.de <u>Ansprechpartner:</u> Christian Spangenberg (Dipl.- Sportwissenschaftler) eMail. spangenberg@reha-gerlingen.de	Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren Eltern Lehrkräfte	<u>Qualifikation der Mitarbeiter:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ärztin mit Fachrichtung Kardiologie und Angiologie • Dipl. Sportlehrer mit Zusatzqualifikation Herzsportlizenz, Rückenschullizenz, Medizinische Trainingstherapie (MTT) • Sport- und Gymnastiklehrerin • staatl. geprüfte Ernährungsberaterin • Physiotherapeut/Manualtherapeut <u>Kooperationspartner:</u> Sanitätshaus Glotz <u>Öffnungszeiten:</u> Montag-Donnerstag: 8.00-20.00 Uhr Freitag: 15.00-20.00 Uhr <u>Kosten und Zeiten:</u> nach Vereinbarung!

Prävention in der Schule: allgemeine Gesundheitsförderung

Titel	Inhalt	Institution Ansprechpartner	Zielgruppe	Allgemeine Informationen
Klasse 2000	Suchtprävention und Gesundheitsförderung in der Schule,	Verein Programm Klasse 2000, Bienweg 14, 90425 Nürnberg info@klasse2000.de	Grundschulkind	Qualifikationen der Mitarbeiter: Speziell ausgebildete Gesundheitsförderer, Lehrer

	<p>Unterrichtsstunden mit dem Ziel der Gesundheitserziehung, Festigung der Persönlichkeit durch Information und Training</p>	<p>Brigitte Bartenstein, Hindenburgstr. 4 71638 Ludwigsburg Tel.: 07141/144-4269 brigitte.bartenstein@landkreis-ludwigsburg.de oder Dr. Martin Otter Daimlerstr. 14 71254 Ditzingen 07156/8918 martotter@web.de</p>		<p>Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: Grundschulzeit Angebotsdauer: 12 Unterrichtseinheiten jährlich Ort der Durchführung: in den Schulen Kosten: Beitrag für eine Schulklasse/Schuljahr 260€, häufig durch Sponsoren finanziert z.B. Lions Club</p>
<p>JobFit Gesundheitsförderung für berufsbildende Schulen im Handwerk</p>	<p>Vier-Phasen-Modell mit verschiedenen Modulen im Bereich Ernährung, Bewegung, Entspannung, Stressmanagement, Sucht (Alkohol, Nikotin)</p>	<p>Innungskrankenkasse Baden Württemberg und Hessen, Regionaldirektion Ludwigsburg Martin Heck Saarstr. 13-15 71636 Ludwigsburg Tel.: 07141/9416-109 Petra.Heinle-Hettig@ikkbw.de</p>	<p>Auszubildende an Berufsschulen des Handwerks</p>	<p>Qualifikationen der Mitarbeiter: Dipl. Sportpädagoge, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Psychologin, Diätassistentin, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, Gesundheitswissenschaftlerin Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: <u>Beginn:</u> je nach Bedarf <u>Häufigkeit:</u> je nach Bedarf Ort der Durchführung: an den Berufsschulen Kosten: Für IKK-Versicherte kostenfrei</p>
<p>Stups SelbstbehaUPtungS-trainig</p> 	<p>Stups ist ein ganzheitlich orientiertes Konzept auf entwicklungspsychologischer Grundlage und ein Trainingsprogramm der emotionalen Intelligenz, zur Stärkung der personalen Kompetenzen,</p>	<p>Brigitte Bartenstein, Kommunale Suchtbeauftragte Hindenburgstr. 4 71638 Ludwigsburg Tel.: 07141/144-4269 brigitte.bartenstein@landkreis-ludwigsburg.de</p>	<p>Klasse 4/5/6 Für Mädchen und junge Frauen</p>	<p>Kooperationspartner: Büro für Frauenfragen LB; Schulen im OSA-Bezirk Stuttgart</p>

	zur Sucht- und Gewaltprävention.			
Is(s) was?! 	Präventionsprojekt zu den Themen Körper, Schönheit, Selbstwertgefühl, Ernährung, Essverhalten und Ess-Störungen Arbeit in geschlechtsspezifischen Gruppen und angeleiteter Austausch zwischen den Geschlechtern	Landratsamt Ludwigsburg Gesundheitsdezernat Peggy Stier Hindenburgstr. 20/1 71638 Ludwigsburg Tel. 07141/144-1342 praevention@landkreis-ludwigsburg.de Frauen für Frauen e.V. Susanne Richter Abelstraße 11 71634 Ludwigsburg Tel. 07141/220870	Schülerinnen und Schüler ab der 7. Klassenstufe	Qualifikationen der Mitarbeiter: Dipl.-Sozialpädagogen Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: nach Anfrage Angebotsdauer: 2 ganze oder halbe Tage Ort der Durchführung: in den Schulen
Size Down  	Internetangebot Stufenprogramm zum Abnehmen www.size-down.de	Landratsamt Ludwigsburg Gesundheitsdezernat Peggy Stier Hindenburgstr. 20/1 71638 Ludwigsburg Tel. 07141/144-1342 praevention@landkreis-ludwigsburg.de	Übergewichtige Jugendliche ab 12 Jahren	Qualifikationen der Mitarbeiter: Dipl.-Sozialpädagogen
Lehrerfortbildung zum Thema "Ess-Störungen"	Informationen über Ess-Störungen, Prävention und Umgang mit Betroffenen in der Schule	Landratsamt Ludwigsburg Gesundheitsdezernat Peggy Stier Hindenburgstr. 20/1 71638 Ludwigsburg Tel. 07141/144-1342 praevention@landkreis-ludwigsburg.de	Lehrer	Qualifikationen der Mitarbeiter: Sozialpädagogin Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: nach Anfrage Angebotsdauer: nach Absprache Ort der Durchführung: in den Schulen
Elternabende	1. Verdeutlichen von	Brigitte Bartenstein,	Eltern	

<p>1. „Zu dick, zu dünn oder total normal?“</p> <p>2. Essen und kein Ende</p> 	<p>Ursachen von Ess-Störungen, Erkennen präventiver Möglichkeiten, Anregungen zum Überdenken des eigenen erzieherischen Verhaltens</p> <p>2. Gestörtes Essverhalten – Ess-Störungen</p>	<p>Kommunale Suchtbeauftragte Hindenburgstr. 4 71638 Ludwigsburg Tel.: 07141/144-4269 brigitte.bartenstein@landkreis-ludwigsburg.de</p>		
<p>ALF</p> <p>allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten</p>	<p>Durch das Training schützender Lebensfertigkeiten soll die Persönlichkeit von Schülern gestärkt werden. ALF bietet Lehrkräften ein suchtpreventives Konzept, das leicht in den Unterricht integriert werden kann.</p>	<p>IFT Institut für Therapieforschung München</p>	<p>5. und 6. Klassen</p>	<p>Materialien: ALF Programm für Schüler der 5. Klasse Lehrermanual Schneider Verlag Hohengehren ISBN 3-89676-080-7 ALF: Programm für Schüler der 6. Klasse Lehrermanual Schneider Verlag Hohengehren ISBN 3-89676-080-7</p>
<p>Lions-Quest-Programm</p> <p>„Erwachsen werden“</p>	<p>Förderung sozialer Kompetenzen junger Menschen in der Schule, wie z.B. Selbstvertrauen, kommunikative Kompetenz, Kontaktfähigkeit konstruktive Konflikt- und Problemlösung</p>	<p>Hilfswerk der Deutschen Lions-Quest e.V. Bleichstraße 3 65183 Wiesbaden Tel.: 0611/9915481 Fax 0611/9915483 Info@Lions-Hilfswerk.de</p>	<p>Schüler von 10-15 Jahren</p>	
<p>Eigenständig werden</p>	<p>Programm zur Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsförderung, Förderung der Lebenskompetenzen, Sucht- und Gewaltprävention in der</p>	<p>Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, IFT-Nord Frau Dr. Gudrun Wiborg Düsternbrooker Weg 2 24105 Kiel Tel.: 0431-570 2960 Fax: 0431 570 2929</p>	<p>Grundschule Klasse 5-6 Lehrer</p>	<p>Materialien: Es liegen zwei Manuale mit allen zur Durchführung notwendigen Materialien vor Ein Manual für Klassenstufen 1-4, ein weiteres für die Klassenstufen 5-6. An die Ausgabe der Materialien ist eine Fortbildungsveranstaltung (2,5 Tage) für Lehrkräfte gekoppelt.</p>



	Schule			
--	--------	--	--	--

Prävention im Kindergarten: Bewegung

Titel	Inhalt	Institution Ansprechpartner	Zielgruppe	Allgemeine Informationen
Bewegungs-, Spiel- und Sporterziehung im Kindergartenalter unter Einbeziehung einer Einheit ausgewogenes Ernähren	Die Inhalte des Projekts haben bzgl. Adipositas präventiven Charakter, da freudvolles intensives Bewegen und Spielen, sowie die Erziehung zum lebenslangen Sporttreiben die Gesundheit der Kinder, später der Jugendlichen und Erwachsenen positiv beeinflusst.	Landesinstitut für Schulsport Baden Württemberg Reuteallee 40 71634 Ludwigsburg Roland Kromer, Studiendirektor Te. : 07141-140-622 Fax : 07141-140-639 Roland.kromer@LISkv.bwl.de	Sozialpädag. Fachkräfte des Kindergarten-alters	Ort der Durchführung: Am Landesinstitut für Schulsport, teilweise in Kindergärten Kosten der Angebote: keine




Prävention im Kindergarten: Ernährung

Titel	Inhalt	Institution Ansprechpartner	Zielgruppe	Allgemeine Informationen
Förderung der Zahngesundheit und zahngesunden Ernährung	Prophylaxeunterricht mit Inhalt: Info über Mundhygiene und Zähne Ernährungsberatung: zahngesunde Ernährung Elterninfos, Multiplikatoren-schulung	AG Jugendzahn-pflege Dr. A. Leher Hindenburgstr. 20/1 71638 Ludwigsburg Tel.: 07141/144 1359 anna.leher@landkreis-ludwigsburg.de	alle Kindergärten	Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: <u>Beginn:</u> seit 1986 <u>Angebotsdauer:</u> laufend <u>Häufigkeit:</u> normalerweise 1x pro Jahr/ pro Kiga Gruppe Ort der Durchführung: in Kiga Kooperationspartner: gesetzliche Verpflichtung der gesetzlichen Krankenkassen und der Kreis-Zahnärzteschaft
Ernährungs-	Spielstationen "Gesunde	Landratsamt Ludwigsburg	Kinder und Eltern	Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit:

<p>parcours</p> 	<p>Ernährung“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder lernen spielerisch, was gesunde und ungesunde Nahrungsmittel sind • Die Kinder erkennen den Einfluss der Ernährung auf den Körper • Die Kinder reflektieren ihr eigenes Essverhalten • Die Kinder erleben allen Sinne 	<p>Gesundheitsdezernat Peggy Stier Hindenburgstr. 20/1 71638 Ludwigsburg Tel. 07141/144-1342 praevention@landkreis-ludwigsburg.de</p>		<p><u>Beginn:</u> Frühjahr 2005 <u>Angebotsdauer:</u> 2 Stunden <u>Häufigkeit:</u> auf Nachfrage Ort der Durchführung: Kindertagesstätten Kosten: Lebensmittelkosten für Teilnehmer</p>
<p>BeKi</p> <p>die Landesinitiative für bewusste Kinderernährung Bereich Kindergarten</p> 	<p>Förderung der Selbständigkeit von Kindern, Kinder sollen lernen, Vielfalt der Lebensmittel zu schätzen und gesundheitsbewusst essen und trinken Angebote</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veranstaltung für Eltern (Elternabend, Projekte und Aktionen) • Fortbildungen für Erzieher und hauswirtschaftliches Personal • Schriftl. Info- und Arbeitsmaterial • Infos im Internet: www.ernaehrung- 	<p>Landratsamt Ludwigsburg Fachbereich Landwirtschaft Ernährungszentrum Mittlerer Neckar Fr. Ramminger-Guderlei Auf dem Wasen 9 71640 Ludwigsburg Tel.: 07141/144-4925 beate.ramminger-guderlei@landkreis-ludwigsburg.de</p>	<p>Eltern, Erzieher, hauswirtschaftl. Personal</p>	<p>Qualifikationen der Mitarbeiter: Dipl. Oecotrophologen, Dipl. Ernährungswissenschaftler, Technische Lehrer und Beraterinnen, Diätassistentinnen, Meisterinnen der Hauswirtschaft werden vom Ministerium für Ernährung und Ländlicher Raum Ba-Wü als Fachfrauen für Kinderernährung aus- und weitergebildet Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: <u>Beginn:</u> 1980 <u>Angebotsdauer:</u> auf Nachfrage <u>Häufigkeit:</u> Pro Kindertagesstätte 2 Elternabende, Fortbildung von Erzieherinnen und hauswirtschaftlichem Personal in Absprache mit den Trägern Ort der Durchführung: Kindertagesstätten, Ernährungszentrum Mittlerer Neckar (Fortbildungen für Erzieher und hauswirtschaftlichem Personal)</p>

	bw.info			Kooperationspartner: Träger von Kindertagesstätten, Fachberater, Landesinstitut für Schulsport, Jugendamt Kosten: übernimmt Land Ba-Wü, Lebensmittelkosten für Teilnehmer
--	---------	--	--	--



Prävention im Kindergarten: allgem. Gesundheitsförderung


Titel	Inhalt	Institution Ansprechpartner	Zielgruppe	Allgemeine Informationen
Spielzeugfreier Kindergarten 	Kinder beschäftigen sich ¼ -Jahr ohne Spielzeug und werden selbst kreativ Elternabende zum Thema Essverhalten und –kultur oder wie viel Spielzeug ist nötig	Brigitte Bartenstein, Kom. Suchtbeauftragte Hindenburgstr. 4 71638 Ludwigsburg Tel.: 07141/144-4269 brigitte.bartenstein@landkreis-ludwigsburg.de	Kinder, Eltern, Erzieherinnen	
Prima Klima in der Kita 	Kindergärten werden über 1 Jahr begleitet und entwickeln ein individuelles, bedürfnisorientiertes Programm zur Gesundheitsförderung in ihrer Einrichtung, das die Kinder, Eltern Erzieherinnen und das Umfeld mit einbezieht. Dabei werden sie vom Gesundheitsdezernat unterstützt und begleitet.	Landratsamt Ludwigsburg Gesundheitsdezernat Carola Benkert Hindenburgstr. 20/1 71638 Ludwigsburg Tel.: 07141/144-1329 praevention@landkreis-ludwigsburg.de	Erzieherinnen, Kinder, Eltern	Qualifikationen der Mitarbeiter: Pädagogin, Soziologin Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: Beginn: Herbst 2004 Angebotsdauer.: 1 Jahr Ort der Durchführung: in Kindergärten des Landkreises Kooperationspartner: Fachberaterinnen, Institutionen, die mit Kindergärten kooperieren
	Das Ludwigsburger	mhplus BKK	Kinder im	Kooperationspartner: mhplus BKK, Stadt Ludwigsburg,



<p>Früh übt sich. Von klein auf gesund.</p>	<p>Netzwerk zur Gesundheitsförderung in Tageseinrichtungen für Kinder unterstützt bedarfsorientiert die Einrichtungen in fünf Themenfeldern: Angebote zum Thema Bewegung: Betreuung/Beratung der Kindertageseinrichtungen, Fortbildungsangebote, Bewegungsangebote durch Fachkräfte Angebote zum Thema Ernährung: Fortbildungen, Aktionen/ Elternveranstaltungen der Fachfrauen für Kinderernährung Angebote zum Thema Elterninformation: Unterstützung von Elternabenden und -aktionen; Kleingruppengespräche Angebote zum Thema Verkehrserziehung: Lerngänge, Elternabende/ Nachmittage; Fortbildungen Angebote zum Thema Gesundheitsförderung der ErzieherInnen:</p>	<p>Franckstr. 8 71636 Ludwigsburg Tel. 07141/9790-951</p>	<p>Vorschulalter, Eltern, ErzieherInnen</p>	<p>Landesinstitut für Schulsport Baden Württemberg, Schulberatung & Schulaufsicht, Kreis-Gesundheitsamt, Fachbeirat Tageseinrichtungen für Kinder, Stadtverband für Sport, Ernährungszentrum Mittlerer Neckar, Verkehrspolizei Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: Beginn: ab Kindergartenjahr 2005/2006 Angebotsdauer: unbefristet Ort der Durchführung: Ludwigsburg Kosten für Kindertageseinrichtungen: keine</p>
---	---	---	---	---

	Stressprävention			
--	------------------	--	--	--

Prävention – andere Angebote



Titel	Inhalt	Institution Ansprechpartner	Zielgruppe	Allgemeine Informationen
Babyprogramm Empfehlungen zur gesunden Ernährung von Mutter und Kind 	Präventive Ernährungserziehung mittels Vorträgen und Workshops zu den Themen <ul style="list-style-type: none"> • Ernährung im 1. Lebensjahr • Kindgerechte Kost nach dem 1. Lebensjahr 	Landratsamt Ludwigsburg Fachbereich Landwirtschaft Ernährungszentrum Mittlerer Neckar Dr. Mussgay Auf dem Wasen 9 71640 Ludwigsburg Tel.: 07141/144-4925 brigitte.mussgay@landkreis-ludwigsburg.de	Stillende, Eltern von Kleinkindern	Qualifikationen der Mitarbeiter: Dipl. Oecotrophologen, Dipl. Ernährungswissenschaftler, Technische Lehrer und Beraterinnen, Fachfrauen für Kinderernährung Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: <u>Beginn:</u> seit 2004 <u>Angebotsdauer:</u> ganzjährig <u>Häufigkeit:</u> Jahresprogramm mit 20 Veranstaltungen, zusätzlich für Gruppen auf Nachfrage Ort der Durchführung: Ernährungszentrum in Ludwigsburg und Familienbildung in Vaihingen/Enz Kosten: Vorträge kostenfrei, Kostenbeitrag für Lebensmittel
BeKi die Landesinitiative für bewusste Kinderernährung Bereich Kleinkind 	Förderung der Selbständigkeit von Kindern, Kinder sollen lernen, Vielfalt der Lebensmittel zu schätzen und gesundheitsbewusst essen und trinken Angebote <ul style="list-style-type: none"> • Veranstaltung für Eltern von Kindern im Alter von 6 Monate bis 3 Jahre und Kinder (Elternabende, Info- 	Landratsamt Ludwigsburg Fachbereich Landwirtschaft Ernährungszentrum Mittlerer Neckar Fr. Ramminger-Guderlei Auf dem Wasen 9 71640 Ludwigsburg Tel.: 07141/144-4925 beate.ramminger-guderlei@landkreis-ludwigsburg.de	Eltern, Erzieher, hauswirtschaftl. Personal	Qualifikationen der Mitarbeiter: Dipl. Oecotrophologen, Dipl. Ernährungswissenschaftler, Technische Lehrer und Beraterinnen, Diätassistentinnen, Meisterinnen der Hauswirtschaft werden vom Ministerium für Ernährung und Ländlicher Raum Ba-WÜ als Fachfrauen für Kinderernährung aus- und weitergebildet Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: <u>Beginn:</u> 1980 <u>Angebotsdauer:</u> auf Nachfrage Ort der Durchführung: Räume von Mutter-Kind-Gruppen, Familienbildungsstätten, Jugendämter,


	<p>Stände bei Babymessen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortbildungen für Erzieher und hauswirtschaftliches Personal • Schriftl. Info- und Arbeitsmaterial • Infos im Internet: www.ernaehrung-bw.info 			<p>Ernährungszentrum Mittlerer Neckar (Fortbildungen für Erzieher und hauswirtschaftlichem Personal)</p> <p>Kooperationspartner: Träger von Eltern-Kind-Gruppen, freie Elternkindgruppen, Familienbildungsstätten, Kinderärzte, Pekinggruppen, Jugendamt</p> <p>Kosten übernimmt Land Ba-Wü, Lebensmittelkosten für Teilnehmer</p>
<p>AOK Kochwerkstatt</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Fit for cooking:- Step by Step (Grundkurse): <ul style="list-style-type: none"> ○ Quer über den Markt – Salat, Gemüse und Hülsenfrüchte ○ Super Sattmacher – salz oder süß ○ Die fantastische Vier: Fisch, Geflügel, Fleisch und Dips • Aktuelle Küchentrend – viel Genuss fürs Wohlbefinden (Aufbaukurse) <ul style="list-style-type: none"> ○ Gesund und lecker – Lust auf Meer! ○ Genießen wie im Urlaub ... ○ Da sind sie wieder: Die Hülsenfrüchte ○ Aus dem Wok aufs 	<p>AOK Ludwigsburg-Rems-Murr Sigrid Lyhr - 07151 139-300 Sigrid.Lyhr@bw.aok.de</p>	<p>Erwachsene</p>	<p>Qualifikationen der Mitarbeiter: Dipl.-Ing. f. Ernährungstechnik (FH), Dipl. Oecotrophologen, Diätassistentinnen, Dipl. Ernährungswissenschaftler</p> <p>Kosten: 30 € + Lebensmittelkosten ca. 8-10€. AOK Versichte sind kostenfrei (Ausnahme Lebensmittelkosten)</p> <p>Ort der Durchführung: Bietigheim, Ditzingen, Ludwigsburg</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stäbchen ○ Pasta basta! ○ Für Freunde und Zwischendurch ○ PfundsFit durch die Ostertage bzw. Feiertage (je nach Saison) 			
Fit Ess Programm 	Ernährungsberatung und Bewegungstraining, einzeln oder in der Gruppe	Barmer Ersatzkasse Ruth Noppeney Solitudestr. 49/3 71638 Ludwigsburg Tel.: 0151/18369589 Fax 07141/921397 Ruth.Noppeney@web.de	Erwachsene	Qualifikationen der Mitarbeiter Dipl. Oecotrophologin Gymnastiklehrerin Angebotsdauer mind. 1 Stunde Ernährungsberatung und/oder Bewegungstraining, Häufigkeit je nach Bedarf. Ort der Durchführung: Ludwigsburg. Kosten: Einzelberatung 60€ pro Stunde, Bewegungstraining nach Absprache. Der Gruppentarif ist abhängig von der Gruppengröße.
Ernährungsberatung 	Individuelle Ernährungsberatung Informationen und Tipps zur optimalen Ernährung der Familie Vortragsveranstaltungen zum Thema Ernährung	Barmer Ersatzkasse Ludwigsburg: Ursula Winzig Wilhelmstr. 22 71638 Ludwigsburg Tel.: 018/500-326500 Ditzingen Silvia Kiefer, Markstr. 24 71254 Ditzingen Tel.: 018/500-326540 Marbach Renate Höss Güntterstr. 21 71672 Marbach Tel.: 018/500-326600	Erwachsene	Qualifikationen der Mitarbeiter: Staatl. Geprüfte Ernährungsberaterin Diätassistentin Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: Angebotsdauer: in der Regel 1 Std. Häufigkeit: gefördert werden max. 3 Termine Ort der Durchführung: Barmer Ludwigsburg Barmer Marbach Barmer Ditzingen Kosten der Angebote: Für die Erstberatung werden 80% max. 35 €, für die zwei Folgeberatungen jeweils 80% max. 23 € erstattet.

Ernährungs- und Diätberatung		<p>Corinna Bonn-Schäkel Wieselweg 15 71638 Ludwigsburg 07141/972873 corinna.bonn-schaekel@t-online.de</p>	<p>Kinder und Erwachsene</p>	<p>Qualifikationen: Dipl. Ing. Milch- und Molkereiwirtschaft (FH), Gesundheits- und Ernährungsberaterin (RFA), Fachfrau für Kinderernährung (MLR), Neurodermitis-Trainerin für Kleinkinder und Säuglinge (AGNES) Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: <u>Angebotsdauer:</u> ¾- 1 Std. <u>Häufigkeit:</u> je nach Bedarf Ort der Durchführung: Wieselweg 15 in Ludwigsburg Kosten: Erstgespräch 45 min. für 45 €, Folgegespräche 60 min für 50 €</p>
IKKimpuls – Beratungen 	<p>Individuelle Gesundheitsberatungen zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Stress</p>	<p>IKK classic Regionaldirektion Ludwigsburg Martin Heck Saarstr. 13-15 71636 Ludwigsburg Tel.: 07141/9416-109 Petra.Heinle-Hettig@ikkbw.de</p>	<p>Versicherte der Innungskrankenkasse</p>	<p>Qualifikationen der Mitarbeiter: Dipl. Sportpädagogin, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Psychologin, Diätassistentin, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, Gesundheitswissenschaftlerin Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: <u>Beginn:</u> je nach Bedarf <u>Angebotsdauer:</u> je nach Bedarf <u>Häufigkeit:</u> je nach Bedarf Ort der Durchführung: in den Räumen der IKK Ludwigsburg Rekrutieren der Klienten: auf Anfrage der Klienten oder durch Präventionsempfehlung des behandelnden Arztes Kosten der Angebote: für Versicherte der IKK kostenfrei</p>
Ernährung mit Sinn 	<p>Abstimmung aktueller Empfehlungen auf die persönlichen Vorstellungen und erarbeiten eines individuellen</p>	<p>Gabriele Braunbach Furtbergstraße 59 71665 Vaihingen/Enz Tel: 07042/77968 braunbach@online.de</p>	<p>Erwachsene Junge Eltern</p>	<p>Qualifikationen Dipl.- HHW, Ernährungsberaterin VDOE, UGB-Fastenleiterin, Gesprächstherapeutin (C.Rogers) Zeitlicher Rahmen /Kosten * Fasten ist Gewinn</p>

	Verhaltensprogramms! Einzel- und Gruppenberatung - Basiswissen Ernährung - Fasten nach Buchinger (gesunde Erwachsene) - Haushaltsbudget	www.ernaehrungundkonsum.de		8 Treffen abends à 90 Min. 100€/Pers. * Ernährung mit Sinn 12Treffen à 90Min. 140€/Pers. * Ernährung – gut und preiswert 2 x Fr /Sa -12Std 180 €/Pers * Einzelberatung 60€/Std -(40€ ermäßigt) Ort / Termine Vaihingen/Enz – Riet / auf Anfrage
Persönlichkeitsförderung Soziale Kompetenz mit kreativen Mitteln Eltern-Kind-Genusstraining	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdrucksförderung, Aktivierung mit kreativen Mitteln • Persönlichkeitsstärkung, Soziales Kompetenztraining • Umgang mit Gefühlen/Belastungen • Elternsensibilisierung • Wahrnehmung, Genuss und Gestaltungslust 	JULIUSGARTEN Zentrum für Lebensgestaltung und Therapie Wilhelmstr. 16, 71254 Ditzingen Dr. med Berthold-Brecht 07156/95260 (Praxis) annette.berthold@gmx.de Frau Socher-Neuner 0174/2454206 brigitte-socherneuner@gmx.de Frau Mandl 0170/3520147 mari.mandl@gmx.de	Gruppen sowie Einzelpersonen aller Altersstufen – je nach Anfrage	Zeitlicher Rahmen der Tätigkeit: je nach Bedarf, fortlaufende Angebote sowie Tages- und Wochenendangebote Häufigkeit: gefördert werden max. 3 Termine Ort der Durchführung: Juliusgarten Kosten der Angebote auf Anfrage
Yoga XXL 	Yoga kann jeder praktizieren. Die Gruppe wird von einer Yogalehrerin geleitet, die selbst Erfahrungen mit Übergewicht hat. Jede Übung kann so abgewandelt bzw. mit	Yogastudio „Yoga im Leben“ Schorndorfer Str. 136 71638 Ludwigsburg 07141/2391813 info@yoga-im-leben.de www.yoga-im-leben.de	Übergewichtige Jugendliche und Erwachsene	Qualifikationen der Kursleiter: zertifizierte Yogalehrer/ -therapeuten mit Ausbildung bei der Paracelsus-Schule in Stuttgart Häufigkeit: 1x pro Woche – 90 min., z.Zt. Mo, 18 - 19.30 Uhr (zusätzliche Stunden können bei entsprechender Nachfrage angeboten werden) Ort der Durchführung: Yogastudio „Yoga im Leben“

	<p>Hilfsmitteln geübt werden, dass diese auch von Menschen mit Übergewicht ausgeführt werden können.</p> <p>Abnehmen ist nicht das Ziel von Yoga, aber Yoga bietet einen wirkungsvollen, beständigen Weg Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen.</p>			<p>Kosten der Angebote: 10er-Karte 110 Euro, Einzelkarte 13 Euro, kostenlose Schnupperstunde</p>
<p>ADiFiT Kids</p> 	<p>Bewegungsangebot für übergewichtige Kinder von 6 - 10 Jahren</p>	<p>Ansprechpartner MTV-Geschäftsstelle, Bebenhäuser Str. 41, 71638 Ludwigsburg, Tel.: 07141/91188-0</p>	<p>übergewichtige Kinder von 6 - 10 Jahren</p>	<p>Ansprechpartner MTV-Geschäftsstelle, Bebenhäuser Str. 41, 71638 Ludwigsburg, Tel.: 07141/91188-0</p> <p>dienstags 16.30 – 17.30 Uhr MTV Bewegungsland</p>
<p>ADiFiT Junior</p> 	<p>Bewegungsangebot für übergewichtige Kinder von 6 - 10 Jahren</p>	<p>Ansprechpartner MTV-Geschäftsstelle, Bebenhäuser Str. 41, 71638 Ludwigsburg, Tel.: 07141/91188-0</p>	<p>übergewichtige Jugendliche von ca. 11 - 16 Jahren</p>	<p>Ansprechpartner MTV-Geschäftsstelle, Bebenhäuser Str. 41, 71638 Ludwigsburg, Tel.: 07141/91188-0</p> <p>donnerstags 18.30 – 19.30 MTV Sporthalle UG</p>
<p>Präventionskurse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • HerzKraft • Sweetheart • RückenMix <p>weitere Kurse (u.a.):</p> <ul style="list-style-type: none"> • FettWeg 	<p>Gruppentraining im Kurssystem zur Prävention von:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kardiologischen Beschwerden • Stoffwechselerkrankungen 	<p>Rehabilitations- & Gesundheitszentrum Dr. Wehr • Jordan</p> <p>Bergheimer Weg 45 70839 Gerlingen Tel. 07156-430138</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Personen ab 10 Jahren • Personen mit kardiologischen Erkrankungen • Personen mit orthopädischen 	<p><u>Qualifikation der Mitarbeiter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ärztin mit Fachrichtung Kardiologie und Angiologie • Dipl. Sportlehrer mit Zusatzqualifikation Herzsportlizenz, Rückenschullizenz, Medizinische Trainingstherapie (MTT)

<ul style="list-style-type: none"> • Nordic Walking • Pilates • InBalance-Entspannung <p>Leistungsdiagnostik</p> <p>Freies gesundheitsorientiertes Training</p> <p>Orthopädische Funktionsanalysen</p> <p>Ernährungsberatung</p> <p>Gesundheitsvorträge</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Orthopädischen Defiziten <p>Ärztlich überwachtes Ergometertraining</p> <p>Leistungsdiagnostik (inkl. Trainingsempfehlung):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laktat-Stufentest • VO_{2max}-Test <p>Freies Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> • freies individuelles defizitorientiertes Muskeltraining an modernen Trainingsgeräten mit elektronischer Trainingsplandokumentation <p>Orthopädischer Eingangstest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • biomechanische Funktionsanalyse • Erhebung des IST-Zustandes (muskuläre Dysbalancen) 	<p>web. www.reha-gerlingen.de</p> <p><u>Ansprechpartner:</u> Christian Spangenberg (Dipl.- Sportwissenschaftler) eMail. spangenberg@reha-gerlingen.de</p>	<p>Defiziten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personen mit Stoffwechselerkrankungen • ambitionierte Freizeitsportler 	<ul style="list-style-type: none"> • Sport- und Gymnastiklehrerin • staatl. geprüfte Ernährungsberaterin • Physiotherapeut/Manualtherapeut <p><u>Kooperationspartner:</u> Sanitätshaus Glotz</p> <p><u>Öffnungszeiten:</u> Montag-Donnerstag: 8.00-20.00 Uhr Freitag: 15.00-20.00 Uhr</p> <p><u>Kosten:</u> <u>für Kurse (Zuschuss über GKV möglich!):</u> Termine nach Vereinbarung! 12 Einheiten à 60 min mit Arzt: 228,00 €/Kurs ohne Arzt: 65,00-180,00 €/Kurs</p> <p><u>für freies Training:</u> Montag, Mittwoch, Freitag 40,00 €/Monat oder 440,00 €/Jahr</p>
--	---	---	--	--

Für Anregungen und Ergänzungen wenden Sie sich bitte an:

Landratsamt Ludwigsburg
Dezernat für Gesundheit und Verbraucherschutz
Gesundheitsförderung und Prävention (GT 502)
Peggy Stier
Hindenburgstr. 20/ 1
71638 Ludwigsburg
praevention@landkreis-ludwigsburg.de
Tel: 07141 – 144 1342