

## NACHSORGE

Nachsorgeangebot für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht (4-17 Jahre) und deren Familien

### Ziele

- Langfristige Sicherung des Erfolgs aus der Kinderrehabilitation,
- Motivationsförderung zur Aufrechterhaltung der erlernten und geübten Verhaltensweisen,
- Stabilisierung der Verhaltensänderungen,
- Stärkung der Selbstmanagementkompetenzen,
- Nachhaltiger Transfer des Gelernten im Alltag,
- Bewältigung von spezifischen Problemen in Alltag und Schule.

### Schulungsbausteine

- **Verhaltenstraining:** zur Rückfallverhütung, Stärkung familiärer Ressourcen, Erarbeitung von Problemlösestrategien/ Unterstützerplänen, Stärkung elterlicher Erziehungskompetenz
- **Körperliche Aktivität und Sport:** Aufrechterhaltung der gewonnenen Bewegungsfreude, Bewegung im familiären Alltag, Aufnahme einer aktiven Freizeitgestaltung
- **Ernährung:** Ernährungswissen auffrischen, Kochtraining, Beratung zur Ernährungsumstellung im Alltag, Einkaufstraining
- **Medizin:** medizinische Grundlagen und Interventionsmöglichkeiten

### Angebote

- Gruppen- und/oder Einzelschulungen
- Familiengespräche
- Elternabende
- Individueller Nachsorgeplan

Zertifiziert durch den  
**DRV**

### Klaks e.V. Leipzig

Lessingstraße 1  
04109 Leipzig

Tel 0341 - 23 69 96 53  
Mobil 0174 - 75 84 95 9  
Mail [info@klaks.de](mailto:info@klaks.de)



### Schulungsbüro

Tel 0174 75 84 959  
Mail [schulung@klaks.de](mailto:schulung@klaks.de)

### Beratungsstelle & Nachsorge

Tel 0177 17 69 883  
Mail [beratung@klaks.de](mailto:beratung@klaks.de)

### Sprechzeiten

Dienstags & Freitags 15-18 Uhr

Aktuelle Schulungstermine und weitere Informationen finden Sie unter [www.klaks.de](http://www.klaks.de)



**KLAKS e.V.**  
bewegt dich

## BERATUNGSSTELLE SCHULUNGSPROGRAMM NACHSORGE



... für Familien  
mit Kindern  
und Jugendlichen  
mit Übergewicht  
und Adipositas



Zertifiziert durch den  
**MDK**  
(Medizinischer Dienst  
der Krankenkassen)