



Bayernweit – KinderLight



Liebe Eltern,

erstmalig gibt im Rahmen Aktion „Bayernweit – BayernLight“ in Nürnberg einen Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von 9 – 14 Jahren. In organisatorischer Zusammenarbeit mit der Moritzapotheke bieten wir Ihnen sowohl die Teilnahme an einem Kinder Bewegungsprogramm als auch einen Kurs zur gesunden Ernährung an.

Kurs zur gesunden Ernährung KinderLight - Abnehmen für Eltern und Kinder

In Deutschland hat sich die Anzahl übergewichtiger Schulkinder in den vergangenen 20 Jahren mehr als verdoppelt. Beim Versuch abzunehmen hilft kurzfristiger Aktionismus wenig, doch wie schafft man es eine langfristige Gewichtsnormalisierung zu erreichen?

Das ernährungswissenschaftliche Team führt Ihre Kinder und Sie in das Konzept der optimierten Mischkost **optimiX** ein während Sie ernährungsmedizinisch Wissenswertes von Dr. Landendörfer erfahren. Kinder und Jugendliche müssen ihr bisheriges Ernährungsverhalten erkennen lernen, die Hintergründe hierfür begreifen und ihren eigenen Weg finden für dauerhaft einhaltbare Ernährungs- und Lebensweisen. Die optimierte Mischkost **optimiX** ist übrigens zugleich eine ideale Ernährung für die ganze Familie und von der „Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter“ empfohlen.

Mittwoch	5.5.04	17.00Uhr	Eltern + Kinder	Praxis Dr. Landendörfer
Mittwoch	12.5.04	17.00Uhr	Kinder	Praxis Dr. Landendörfer
Donnerstag	13.5.04	19.30Uhr	Eltern	Moritzapotheke
Mittwoch	26.5.04	17.00Uhr	Kinder	Praxis Dr. Landendörfer
Donnerstag	27.5.04	19.30Uhr	Eltern	Moritzapotheke
Mittwoch	16.6.04	17.00Uhr	Kinder	Praxis Dr. Landendörfer
Donnerstag	17.6.04	19.30Uhr	Eltern	Moritzapotheke
Mittwoch	30.6.04	17.00Uhr	Eltern + Kinder	Praxis Dr. Landendörfer
Mittwoch	14.7.04	17.00Uhr	Eltern + Kinder	Praxis Dr. Landendörfer

wo Kinderarztpraxis Dr. Landendörfer, Mögeldorfer Hauptstr. 38, Nürnberg-Mögeldorf
Moritz Apotheke, Moritzbergstr. 53, Nürnberg-Laufamholz

Referenten Jennifer Krieghoff - Ernährungswissenschaftlerin, Ökotrophologin
Dr. W. Landendörfer - Kinderarzt, Lebensmitteltechnologe (Dipl.Ing.)
Frau Heinhold - PTA für Ernährung
Frau Franz - Apothekerin

Kosten 110 Euro – Für den Kurs können Zuschüsse (idR 85% der Kosten) bei den Krankenkassen beantragt werden. Die Barmer-Ersatzkasse hat bereits eine Zusage gegeben.

Kinderbewegungsprogramm zum „KinderLight-Ernährungskurs“

Lauftherapeut Roland Blumensaat weckt rund um den Nürnberger Tiergarten Lust auf Bewegung und erkundet Schmausenbuck-Turm, kleine Höhle, Steinbrücke u.a.m.. So kommt die Familie weg vom Fernseher! In der Gruppe macht es einfach mehr Spaß!

wann jeden Mittwoch ab 28.4.04 15.30Uhr für Eltern + Kinder insgesamt 10x

wo Treffpunkt Eingang Tiergarten

Referent Lauftherapeut Roland Blumensaat, Heilpraktiker

Kosten 50 Euro

Anmeldungen bitte über die

**Moritzapotheke
Moritzbergstr. 53**

**Tel. 950 69 66
Fax 950 69 77**