



## AGILO

Aktiv Gesund Individuell  
Leicht Optimistisch

**AGILO** arbeitet nach dem interdisziplinären Schulungskonzept: „Leichter, aktiver gesünder“ der Konsensusgruppe Adipositaschulung für Kinder und Jugendliche (KgAS), welches gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalters (AGA), sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) entwickelt wurde.

### Ansprechpartner:

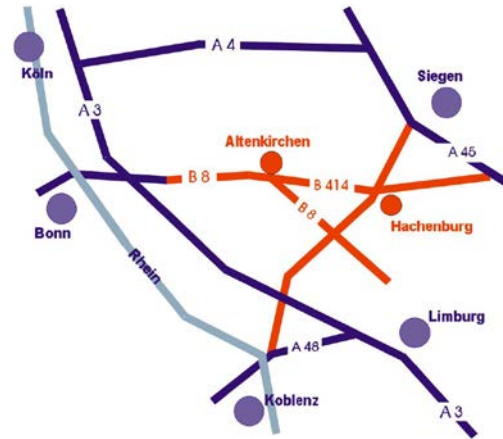
**Laura Kümpel**  
Motopädin

**Miriam Neubert**  
Dipl. Oecotrophologin

☎ (0 26 81) 88 77 13

[laura.kuempel@drk-kh-altenkirchen.de](mailto:laura.kuempel@drk-kh-altenkirchen.de)

So finden Sie (zu) uns:



**DRK Krankenhaus**  
**Altenkirchen-Hachenburg**  
**Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie**

Leuzbacher Weg 21  
57610 Altenkirchen

[www.drk-kh-altenkirchen.de](http://www.drk-kh-altenkirchen.de)

Version 1/10.16



**DRK Krankenhaus**  
**Altenkirchen-Hachenburg**



**Zentrum für**  
**Kinder- und**  
**Jugendpsychiatrie**  
**Psychosomatik und**  
**Psychotherapie**

*Abnehmen mit*  
**AGILO**

Ein Schulungsprogramm für  
übergewichtige Kinder/Jugendliche  
und ihre Eltern





## Was ist AGILO und worum geht es dabei?

AGILO ist eine einjährige ambulante Schulung für übergewichtige Kinder, Jugendliche und ihre Eltern im Alter von 8 – 18 Jahren. Im Vordergrund steht das Bewusstmachen der zu Übergewicht führenden Faktoren wie z. B.

- unausgewogene und unregelmäßige Nahrungsaufnahme
- emotionales Essen (Frust, Stress, Traurigkeit etc.)
- mangelnde Bewegung

AGILO möchte eine Veränderung der Lebensgewohnheiten sowohl bei den Kindern und Jugendlichen als auch bei den Erwachsenen erreichen. Wir unterstützen die Familien darin, eine dauerhafte Ernährungsumstellung und eine damit verbundene Gewichtsstabilisierung der noch wachsenden Kinder und Jugendlichen herbeizuführen.

Auf dem Weg zu diesem Ziel vermittelt AGILO den Beteiligten das notwendige Wissen und die Unterstützung die sie brauchen!

## Die drei Säulen des AGILO-Programms

Unsere Schulung setzt sich im Wesentlichen aus drei Säulen zusammen:

### Ernährungstherapie



Unsere Ernährungstherapie erläutert das Konzept der optimierten Mischkost, basierend auf den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung. Alle Lebensmittel sind erlaubt und können in den passenden Portionen gegessen werden. Hierbei bietet die Ernährungspyramide eine gute Orientierungshilfe für die Umsetzung im Alltag.

### Verhaltenstherapie

In unserer (Ess-) und Verhaltenstherapie werden die Selbstbestimmtheit und das Selbstwertgefühl der Kinder und Jugendlichen gestärkt. Gemeinsam werden erreichbare und individuelle Ziele um die Themen Essen und Gewicht erarbeitet. Außerdem gibt es Tipps zum Essverhalten in schwierigen Situationen.

### Bewegungstherapie



In einer Gruppe von Gleichgesinnten macht Bewegung wieder Spaß. Dies führt zu einem positiven Körpergefühl, welches sich durch das individuelle Bewegungsprogramm entwickeln kann. Bewegungsspiele, Koordination, Balance und Entspannung sind einige Bestandteile in der Bewegungstherapie.

## Ablauf der Schulung

Die Schulung dauert ein Jahr und umfasst Ernährungstherapie, (Ess-) und Verhaltenstherapie, Bewegungstherapie und Elternschulung.

Die Kinder und Jugendlichen werden in gleichaltrige sowie ab dem 13. Lebensjahr wenn möglich auch in gleichgeschlechtliche Gruppen zusammengefasst. Diese Gruppen nehmen dann an den meistens 1 mal pro Woche stattfindenden, zweistündigen Therapien teil. Diese umfasst jeweils eine 60minütige Schulungseinheit und eine 60minütige Bewegungseinheit.

Eine Schulung der Elternteile erfolgt zeitgleich, so dass die Anwesenheit von allen effektiv genutzt werden kann.

Das gesamte Jahr über besteht ein enger Kontakt zu den Familien, um dabei zu helfen, das Erlernte in den Alltag zu integrieren und bei Problemen beratend zur Seite zu stehen.



## Kosten

Die Kosten in Höhe von .....€ sind zu Beginn der Schulung zu zahlen.

Eine Kostenübernahme kann bei ihrer Krankenkasse beantragt werden.