

„Voller leben leichter werden“

- die neue Gruppe für 12 – 16-jährige Mädchen mit Übergewicht

in der Beratungsstelle von **Balance e.V.**

Vielleicht kennst du es auch: das Gewicht kann sich ganz schön dauerhaft auf das Selbstbewusstsein niederschlagen. *Dicksein ist nicht kinderleicht ... und für Jugendliche schon gar nicht!* Du zweifelst an dir selbst, und zu den Problemen mit deinem Essen, deinem Körper und deinem Aussehen kommen vielleicht noch Konflikte mit Eltern, in der Schule, mit Gleichaltrigen ... aber: Rückzug ist nicht die Lösung!

Nach dem Motto: **„runter vom Sofa“ und zusammen leichter werden** wollen wir gemeinsam den Problemen mit dem Zuviel-Essen und dem Gewicht auf die Spur kommen und „zu Leibe rücken“. In der Gruppe kannst du

- **über das, was dich bewegt, sprechen und aktive Lösungsmöglichkeiten finden**
- **Kreatives ausprobieren, neugierig auf dich selber werden, entdecken, was so alles in dir steckt an Ideen und Fähigkeiten**
- **erfahren, welches Essen du brauchst, damit es Körper und Seele satt macht und Tipps bekommen, wie du deine Ernährung längerfristig umstellen und abnehmen kannst**
- **neue Sportarten kennenlernen, die fit machen und Spaß bringen - in Bewegung kommen und dich in deinem eigenen Körper wohlfühlen**
- **und: alle können ihre eigenen Themen und Anliegen mitbringen ...**

Die Treffen sind in der Regel **donnerstags von 16.30 bis 18.15 Uhr** bei *Balance e.V.*

Der Sport kann in Ausnahmen nach Absprache mit der Gruppe auch zu einem anderen Zeitpunkt und an jeweils geeigneten gut erreichbaren Orten stattfinden.

Das Gruppenprogramm wird von einem interdisziplinären 3er-Team durchgeführt:
Gruppenleitung und Kontakt: Jutta Kolletzki, *Diplompädagogin* von *Balance e.V.*
Außerdem werden eine *Ernährungsberaterin* und eine *Sportpädagogin* einige Treffen mit euch gestalten.

Kostenbeitrag pro Treffen: **10 €**, Ermäßigung möglich

Interessiert? Fragen?

Dann melde dich bald!

Du kannst vor der Gruppe auch gern zu einem Beratungsgespräch kommen.

Wir sind erreichbar unter Tel. 069/490 86 330 oder E-Mail: BALESS@t-online.de

Balance e.V.

Kontakt: *Jutta Kolletzki*

Waldschmidtstr. 11, 60316 Frankfurt (Bornheim Nähe Merianplatz und Zoo)

Unsere Internetadresse: www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de