

## Kinder in Balance bringen

### Programm

September bis Dezember 2019

für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und deren Eltern

- **Infonachmittage für Jugendliche**
- **Gruppe für 12- bis 15-jährige „Mädchen mit Gewicht“**
- **Kochgruppen für „starke“ Jungs und Mädchen**
- **Eltern-Kind-Kochen**
- **Vorträge für Eltern und Interessierte**

## Balance

Beratung und Therapie  
bei Essstörungen e.V.

### Balance e.V.

Waldschmidtstr. 11  
60316 Frankfurt

Telefon 069.490 86 330

E-Mail [baless@t-online.de](mailto:baless@t-online.de)

[www.balance-bei-essstoerungen.de](http://www.balance-bei-essstoerungen.de)

### Balance e.V.

**Balance e.V. ist eine ambulante Facheinrichtung zur Prävention, Beratung und Therapie bei Essstörungen und Übergewicht.**

Balance e.V. hat im Rahmen des Projektes „**Kinder in Balance bringen**“ eine Vielzahl von Gruppenangeboten und Veranstaltungen für **Kinder und Jugendliche mit Übergewicht** sowie für **Eltern** zusammengestellt. Das Programm „**Kinder in Balance bringen**“ wird mit Mitteln des Gesundheitsamtes der Stadt Frankfurt gefördert.

#### Informationsnachmittage für Jugendliche mit Übergewicht

An diesen Nachmittagen können sich Jugendliche bei einer Beraterin von Balance e.V. gemeinsam über Hintergründe des Übergewichtes, Ess-Tipps, Sportmöglichkeiten, Beratungs- und Gruppenangebote und anderes mehr informieren.

Termine: jeweils **Mi 15.30 - 17 Uhr**  
am **11. Sept., 16. Okt. und 27. Nov. 2019**  
Ort u. Anmeldung: Balance e.V., 490 86 330

#### Gruppe „Voller leben - leichter werden“ für „Mädchen mit Gewicht“:

Für 12- bis 15-jährige Mädchen bieten wir eine neue Gruppe an. Hier könnt ihr über die Probleme rund um das Übergewicht und aktive Lösungsmöglichkeiten sprechen – und über andere für euch interessante Themen. Außerdem stehen gemeinsames Kochen und Genießen, Infos über gesunde Ernährung und Aus-

probieren verschiedener neuer Sportarten auf dem Programm mit Spaß an der Bewegung - alles nach dem Motto: „**Runter vom Sofa“ und zusammen leichter werden!**

Die Gruppe wird interdisziplinär von einer Diplompädagogin, einer Ernährungsberaterin und einer Sportpädagogin geleitet.

15 Termine: jeweils **Do 16.30 - 18.15 Uhr**  
Start der neuen Gruppe mit **Infotreffen** am **Do 24. Okt. 2019**: Kosten: 10 € pro Termin (Ermäßigung nach Absprache möglich).  
Ort u. Anmeldung: Balance e.V., 490 86 330  
Kontakt: Jutta Kolletzki, Diplompädagogin

#### Tipps für die ganze Familie: das „Suppenfest in Höchst“

Hier könnt ihr viele unterschiedliche leckere Suppen probieren und zusammen viel Spaß haben. Von Balance e.V. gibt es eine tolle **Mitmachaktion für Kinder** (und Eltern): **Jonglage: „werfen - drehen - fangen!“** mit Artist Jan Moll und Jutta Kolletzki.

Termin: **Sa 21. Sept. 2019, 12 - 15 Uhr**  
Kontakt: Jutta Kolletzki, Balance e.V.  
Ort: Dalbergkreisel in Frankfurt-Höchst  
Balance e.V., Netzwerk **Ernährungsgesundheit für Kinder im Stadtteil Höchst in Kooperation mit dem Bunten Tisch Höchst**

#### Herbstferien-Workshops für Mädchen in Bewegung

**Jonglage** mit Pois und Sticks und **Hola Hoop** mit Artistin Keiko Schmitt

Termine: **Mo 30. Sept. 2019 von 14 - 16 Uhr**  
und **Mi 2. Okt. 2019 von 13.30 - 15 Uhr**

**Rope-Skipping** – Einführung ins sportliche Seilspringen mit Trainerin Mira Waterkotte  
Termin: **Di 1. Oktober von 14 - 16 Uhr**

Ort: FTG Bockenheim, Marburger Str., Halle 3  
Anmeldung u. Infos: Balance e.V., 490 86 330  
*Balance e.V.* in Kooperation mit dem Mädchenbüro Bockenheim e.V.

### **Kochspaß für Mädchen und Jungs**

**Wollt Ihr Tipps und Kniffe beim Kochen kennen lernen und einfache Rezepte für leckere warme Mahlzeiten oder einen Imbiss ausprobieren?**

*Balance e.V.* bietet in Kooperation mit dem **Kinderhaus der Nachbarschaftshilfe Bornheim e.V.** „starken“ Mädchen und Jungs im Alter von 8 bis 14 Jahren an einigen Samstagen **gemeinsames Kochen und Genießen** von leckeren gesunden Gerichten, Snacks und Kuchen an. Mit Anne Bartens von *Balance e.V.* und Meltem Fuchs und Karim vom Kinderhaus werdet ihr gemeinsam kochen und genießen mit interessanten Geschichten rund um das Thema Essen und die Ernährung:

### **Kochen für „starke“ Mädchen**

Termin: **Sa 26. Okt. 2019, 10.30 - 13 Uhr**

### **Kochen für „starke Jungs“**

Termin: **Sa 2. Nov. 2019, 10.30 - 13 Uhr**

### **Winter-Special: Kochveranstaltung für Mädchen und Jungen**

Termin: **Sa 7. Dez. 2019, 10.30 - 13 Uhr**

Wir kochen zusammen mit einem Profikoch ein besonderes **Weihnachtsmenü** in 3 Gängen und lassen es uns schmecken!

Ort: Kinderhaus der Nachbarschaftshilfe Bornheim e.V. Petterweilstraße 4, Frankfurt/Bornheim, Tel. 49 80 305

Anmeldung: *Balance e.V.*, Tel. 490 86 330,  
Fußweg: U 4 Richtung Seckbacher Landstraße bis Haltestelle Höhenstraße fahren, die Berger Straße hoch, links in die Eichwaldstraße abbiegen, dann führt die zweite Straße links in die Petterweilstraße 4.

### **Elterninfoveranstaltung „Basiswissen Kinderernährung“**

An diesem Elternabend lernen Sie mit der Ernährungspyramide die Grundlagen einer ausgewogenen Kinderernährung kennen. Sie erfahren, welche Lebensmittel und Mengen Kinder für ihre gesunde Entwicklung brauchen und wie Regeln, Rhythmen und Rituale rund um die Mahlzeiten wohltuend für die ganze Familie sein können. Ihre Fragen sind willkommen!

Termin: **Mi 23. Okt. 2019, 17 - 19 Uhr**

Ort: Kinderzentrum Biedenkopf Weg 31  
60489 Frankfurt-Rödelheim, Tel. 212-71430  
Referentin: Sylvia Becker-Pröbstel, Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin  
*Balance e.V.*, Projekt Netzwerk Ernährungsgesundheit für Kinder im Stadtteil Rödelheim

### **Elterncafe mit Ernährungsberaterin: „Welches Essen braucht mein Kind“**

Bei dieser Elternveranstaltung informieren wir Sie über eine gesunde und genussvolle Ernährung von Kita-Kindern. Mit Hilfe der Ernährungspyramide erfahren Sie, wie Sie für Kinder die

Mahlzeiten richtig kombinieren können. Dabei werden spezielle Kinderlebensmittel und Süßigkeiten auch ein Thema sein. Ihre Fragen sind willkommen!

Termin: **Do 7. Nov. 2019, 16 - 17.30 Uhr**

Ort: Caritas-Kindertagesstätte *Charlotte Schiffler*, Mühlwiesenstr. 14a, 60488 Frankfurt-Hausen, Tel: 2982-2670

Referentin: Sylvia Becker-Pröbstel, Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin  
*Balance e.V.*, Projekt Netzwerk Ernährungsgesundheit für Kinder im Stadtteil Hausen

### **Vortragsabend für Eltern und Jugendliche: „Von der Diät in die Essstörung“**

Wenn Kinder und Jugendliche plötzlich „Kalorien zählen“ und abnehmen, stellt sich manches mal die Frage, wie lange dies noch gesund ist und ab wann dann ein Essverhalten problematisch wird. Informationsabend zum Thema Magersucht und Bulimie - Anzeichen, Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten.

Termine: **Mi 23. Okt. und Mi 11. Dez. 2019, jeweils 19.30 - 21 Uhr**

Ort u. Anmeldung: *Balance e.V.*, 490 86 330  
Kosten: 10 €/ermäßigt 5 €  
Referentin: Jutta Kolletzki, Diplompädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Weitere **Veranstaltungshinweise** für aktuelle Infotermine, Aktionstage, Workshops für Kinder, Jugendliche und Eltern finden Sie auch bei uns im Internet unter:  
[www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de](http://www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de)

Sie können mit uns auch gern eine **für Ihre Einrichtung** zugeschnittene **Veranstaltung** planen, rufen Sie uns an!