

## DAS TEAM VON MOBY DICK IN DRESDEN

Die Moby Dick Gruppen werden geleitet von einem interdisziplinär arbeitenden Team aus ErnährungsberaterInnen, Sport- und SozialpädagogInnen. Wir arbeiten in Kooperation mit Kinder- und Jugendärzten.

► Vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin.

Anschrift:

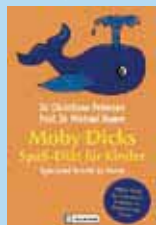
**MOBY DICK** · Verein Aktives Leben e.V.  
Dürerstr. 89, 01307 Dresden,  
Tel.: 0351 44 00 222  
Internet: [www.verein-aktives-leben.de](http://www.verein-aktives-leben.de)

Sie erreichen uns:



Straßenbahn:

HS Trinitatisplatz Linie 6 (4 min Fußweg)  
HS Fetscherplatz Linien 4, 10, 12 Bus 74 (12 min Fußweg)  
HS Gabelsberger Straße Linie 12 (5 min Fußweg)  
Bus: HS Gerokstraße Linie 82 (6 min Fußweg)



Literaturempfehlung:

Dr. Christiane Petersen; Prof. Dr. Michael Hamm  
Moby Dicks Spaß-Diät für Kinder  
Ullstein Verlag: ISBN 3-548-366838-X  
(7,95 € / im Buchhandel erhältlich)



## MOBY DICK HILFT DICKEN KINDERN UND JUGENDLICHEN

„Dick sein“ ist kein Problem einzelner Kinder; viele Kinder und Jugendliche sind zu dick. Aus übergewichtigen Kindern werden oft übergewichtige Erwachsene.

Das muss nicht sein:

**WER CLEVER IST, BEUGT VOR  
UND GEHT ZU MOBY DICK!**

**MOBY DICK** · Verein Aktives Leben e.V.  
Dürerstr. 89, 01307 Dresden, Tel.: 0351 44 00 222  
Internet: [www.verein-aktives-leben.de](http://www.verein-aktives-leben.de)

## WER IST MOBY DICK?

Moby Dick ist ein ambulantes Therapieprogramm für übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche. Moby Dick Gruppen gibt es inzwischen in ganz Deutschland. Zur Zeit sind es über 20 Netzwerkpartner in Deutschland und Österreich, die mit dem Konzept von Moby Dick arbeiten.

## WAS WILL MOBY DICK?

Moby Dick bietet professionelle und wirksame Hilfe an. Ziele sind eine sinnvolle Reduzierung und langfristige Stabilisierung des Körpergewichts und das positive Erleben von Essen, Trinken und Bewegung. Im Mittelpunkt stehen die systematische Unterstützung zur Veränderung der Ernährungsgewohnheiten und die Förderung der körperlichen Aktivität. Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung der Kinder und Jugendlichen werden gestärkt. Das heißt: Wir machen keine Hungerkuren und keine Schlankheitsdiäten.

## WIE LANGE DAUERT MOBY DICK?

In der Regel zwölf Monate. Einstieg und Verlängerung sind jederzeit möglich.

## WIE OFT TREFFEN SICH DIE MOBY DICK GRUPPEN?

Regelmäßig einmal in der Woche am Nachmittag.

## WER KANN TEILNEHMEN?

Es können übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 17 Jahren teilnehmen.

## WIE ERFOLGREICH IST MOBY DICK?

Gemeinsam erreichen wir langfristige Erfolge. Nach einem Jahr bei Moby Dick sind in der Regel 70% der Mädchen und Jungen erfolgreich.

## DAS ANGEBOT VON MOBY DICK FÜR KINDER UND JUGENDLICHE:

- ▶ altersgerechte Ernährungsschulung (Theorie und Praxis) in Gruppen
- ▶ kreatives Kochen sowie das Genießen gesunder und lecker zubereiteter Speisen
- ▶ bei Spiel und Sport die Freude und den Spaß an der Bewegung neu entdecken
- ▶ Selbstbewusstsein stärken und neue Freunde finden
- ▶ kreatives und bewegtes Ferienprogramm mit Exkursionen, Spielen etc.

## DAS ANGEBOT VON MOBY DICK FÜR ELTERN:

- ▶ kostenlose Teilnahme an der Elternfortbildung
- ▶ Seminare zu folgenden Themen: Medizin, Psychosoziales, Ernährung und Bewegung/Sport
- ▶ Eltern-Kind-Nachmittage
- ▶ Individuelle Beratungsgespräche

**Ohne Eltern geht es nicht, was die Kinder und Jugendlichen bei Moby Dick lernen, muss zu Hause unterstützt und fortgeführt werden.**

## WAS KOSTET MOBY DICK?

Der Monatspreis liegt z.Z. bei: 150,- €.

Da Übergewicht zu den weltweit am schnellsten wachsenden Gesundheitsrisiken gehört, unterstützen die Krankenkassen das Moby Dick Programm und übernehmen die Kosten auf Antrag zwischen 80 % und 100% .

## MOBY DICK ZUM KENNEN LERNEN:

- ▶ es ist möglich an einer Moby Dick Sportgruppe teilzunehmen oder
- ▶ einen Schnuppertag zu besuchen (kostenlos)

