

SO FINDET IHR UNS:

im Haus B

Kindergastroambulanz (Untergeschoss),
Eingang Beratungsteam (5. Stock), Sporthalle (2. Stock)



**Sana Klinikum
Offenbach**

Klinik für Kinder- und
Jugendmedizin



SOFit - nimm's leicht, mach mit!

Das Adipositasprogramm
für Kinder und Jugendliche
aus Offenbach und
Umgebung

KONTAKT

Kindergastroenterologische Ambulanz
Sana Klinikum Offenbach
Starkenburgring 66, 63069 Offenbach

E-Mail: kinder-gastroenterologie-sof@sana.de
Telefon: 069 8405-5350
Fax: 069 8405-5359
Per Messenger (Medflex)



Sana Klinikum Offenbach

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt
Starkenburgring 66 | 63069 Offenbach
info-sof@sana.de | www.sana.de/offenbach

Version 4 | Verfasser: Annika Scheid | 05/2025



Du möchtest ...

- ... dein Wohlbefinden steigern?
- ... dich im Alltag mehr bewegen?
- ... deine Ernährung verbessern?

Zusätzlich...

- ... unterstützt dich deine Familie bei der Umstellung von Gewohnheiten und hilft dir somit dein Gewicht zu reduzieren?
- ... ist deine Familie bereit auch ihre eigenen Trink-, Ess- und Bewegungsgewohnheiten anzupassen?

Dann seid du und deine Familie genau richtig für unser SOFit Programm, dem Adipositasprogramm für Kinder und Jugendliche aus Offenbach und Umgebung.

Das sind wir



U. Kettel, A. Scheld, A. Senn-Malashonak, S. Müller, M. Koppitz

Unser SOFit – Team besteht aus Ärzt*innen, Kinderkrankenschwestern, medizinischen Fachangestellten, zwei Psychologinnen, einer Bewegungstherapeutin und einer Ernährungsberaterin, die dich und deine Familie rund um das Thema Übergewicht gerne beraten und begleiten.

Das bieten wir

Innerhalb von 12 Monaten unterstützen wir dich bei der Umstellung deiner Ernährungsgewohnheiten und zeigen dir, wie du ganz einfach mehr Bewegung in deinen Alltag integrieren kannst. Wir unterstützen dich bei der Bewältigung von Stress, wenn die Motivation einmal nachlassen sollte und begleiten dich mit medizinischen Untersuchungen rund um das Thema Übergewicht.

Und das ist ...

„SOFit – nimm’s leicht, mach mit!“

Die Entstehung von Adipositas hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu gehören neben einem ungünstigen Ernährungsverhalten und zu wenig Bewegung oft auch Stress im Alltag oder der Schule.

Alle diese Faktoren auf einmal anzugehen, ist aber gar nicht so einfach.

Getreu unserem Motto „SOFit – nimm’s leicht, mach mit!“ bieten wir einfache Tipps und Tricks für den Alltag, die dich deinen Zielen Schritt für Schritt näher bringen.

Unterstützung bieten wir in Form von:

Psychologische Beratung	Psychologische Testung, 5 Gruppenschulungen, 1 Elternabend
Ärztliche Betreuung	Blutkontrolle, ärztliche Untersuchung, ggf. weitere Untersuchungen, ärztliches Abschlussgespräch
Ernährungsberatung	Individuelles Erstgespräch zum Ernährungsprotokoll, 4 Gruppenschulungen, 1 Elternabend
Bewegungstherapie	Individuelles Erstgespräch (inkl. Bewegungsanalyse), sportmotorische Testung, wöchentliche Sportgruppe, Zwischengespräche

Teilnahmevoraussetzungen

Du profitierst am meisten vom SOFit-Programm, wenn du regelmäßig an allen Schulungseinheiten teilnimmst. Nach psychosozialer Ersteinschätzung besprechen wir mit dir, ob die Teilnahme am Programm für dich sinnvoll ist.

Und so kannst du teilnehmen ...

Sprich zusammen mit deinen Eltern deine/n Kinderarzt/-ärztin an und sage, dass du gerne am Programm teilnehmen möchtest.

Melde dich per Medflex (s. Rückseite) bei uns und lass dir den Anmeldebogen zuschicken (dieser muss vom Kinderarzt ausgefüllt werden).

Schicke den Anmeldebogen an uns oder bitte die Kinderarztpraxis ihn direkt an uns zu faxen (069/8405-5359).

Für die Teilnahme benötigst du in jedem Quartal eine SPZ-Überweisung von der Kinderarztpraxis. Weitere Details beim ersten Termin.