

## Wer wir sind

**Kerstin Attensberger**  
Oecotrophologin (B.Sc.)

2006 machte ich mich in Schweinfurt als Ernährungswissenschaftlerin selbständig. Seit Mai 2008 arbeite ich freiberuflich im Medizinischen Gesundheitszentrum Sennfeld.

### Präventionskurse im Bereich

- Abnehmen für Kinder, Jugendliche & Erwachsene
- Gesundes Kochen
- Einkaufstraining

**Bianca Ferber**  
Physiotherapeutin

Seit 1998 bin ich ausgebildete Physiotherapeutin. Im Februar 2008 eröffnete ich die Praxis für Physiotherapie und Akupunkt-massage im Medizinischen Gesundheitszentrum Sennfeld.

### Präventionskurse im Bereich

- Rückenschule
- Rückenschule für Kinder
- Autogenes Training
- Entspannungstraining für Kinder

## Infos

**Kursbeginn:**  
jederzeit möglich

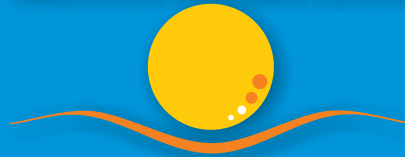
**Kosten:**  
140,00 € pro Kind  
inkl. Elternabende & Erzieher- bzw. Pädagogenschulung

**Wichtig: Dieser Kurs wird von den meisten Krankenkassen bis zu 100% bezuschusst!**

### **Anmeldung**

Anmelden können Sie Ihr Kind im

**Medizinisches Gesundheits Zentrum**



Gerne führen wir diesen Kurs auch in Ihrem Kindergarten, Ihrer Schule oder in Ihrem Verein durch.

Praxis für Physiotherapie & Akupunkt-massage  
(0 97 21) 18 80 32 0

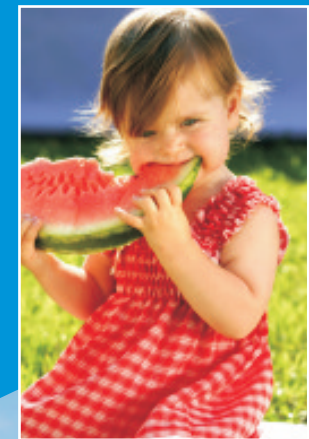
Ernährungsmedizinisches Team  
(0 97 21) 18 80 49 2

In Kooperation mit



# Dream & Eat

Entspannung und gesunde Ernährung  
2 Bausteine für eine gesunde  
Lebensweise von Kindern



## Dream&Eat - was ist das?

**Dream & Eat** ist ein Gruppenkurs für Kinder und Jugendliche. In den zwei Bereichen „Ernährung“ und „Entspannung“, die mit jeweils 4 x 45 Minuten angesetzt sind, lernen die Kinder spielerisch was es heißt, sich gesund zu ernähren und sich zu entspannen.

Neben den Einheiten für die Kinder werden zwei Elternabende zu den jeweiligen Themen stattfinden.

Die Kurse werden nach Alter differenziert: je jünger die Kinder, desto kleiner der Entspannungsteil. Im jugendlichen Alter werden die Entspannungseinheiten größer, dafür werden die Bewegungsteile reduziert.



## Das Kinder-Programm

### Ernährung

1. Das gesunde Pausenbrot
2. Sinnesschulung Obst & Gemüse
3. Süßigkeiten
4. Getränke



### Entspannung

1. Die Schwereübung
2. Die Wärmeübung
3. Zusammensetzung der Schwere- und der Wärmeübung
4. Die Atemübung

## Die Elternabende

An diesen Abenden sollen Sie als Eltern erfahren, was „gesunde Ernährung“ und „Entspannung“ für Kinder bedeutet. Auch Umsetzungstipps sollen hierbei nicht fehlen. Im Speziellen werden folgende Themen behandelt:

### Ernährung

- ✓ Frühstück & Pausenbrot
- ✓ Zuckergehalt verschiedener Lebensmittel
- ✓ Portionsgrößen
- ✓ Süßigkeiten

### Entspannung

- ✓ Warum ist Entspannung so wichtig?
- ✓ Was bedeutet Stress für Kinder?
- ✓ Stress und Schule
- ✓ Stressfreie Hausaufgaben
- ✓ Stress- und Immunabwehr