

# „highScore“

für starke Kids und Teens



**Abnehmen ist nicht einfach**  
**aber alles ist möglich**

Um abzunehmen, müssen eingefahrene Gewohnheiten geändert werden.

Das ist oftmals schwierig und erfordert die Hilfe der gesamten Familie.

Wir versuchen, Kinder- und Jugendliche mit Übergewicht beim Abnehmen zu unterstützen.

Unser Programm ist über etwa 10 Monate angelegt und beinhaltet:

- Medizinische Diagnostik
- Psychologische Beratung
- Ernährungsberatung
- sowie ein abgestimmtes Bewegungsprogramm

## Medizinische Diagnostik Kontinuierliche ärztliche Betreuung

- Betreuung durch Frau Prof. Kuhnle-Krahl
- Ausführliche Beratung und Aufstellen eines individuell zurecht geschnittenen Behandlungsplans
- Messung von Blutdruck, Gewicht, Größe, BMI, Fitnessstest auf dem Laufband mit Erfassung des Energie-Ruheumsatzes und Festlegen des Belastungsbereichs, der für die Fettverbrennung optimal ist
- sowie regelmäßige Laboruntersuchungen von Blutzucker, Fettwerten, Hormonstatus, Leberwerten, etc.

## Psychologische Beratung

- Motivationsgruppe auf verhaltenstherapeutischer Basis  
15 Treffen über 10 Monate

Betreuung und Durchführung sowie Koordination durch die psychologische Praxis von Fr. Diplom-Psychologin Beate Baude-Puhlmann und Team.

Kindergruppe plus Elterngruppe



## Ernährungsberatung

- Einzelberatung und anschließende Gruppentermine durch Diplom Oecotrophologin Nadine Pölt

## Bewegungsprogramm

- Wöchentliches Training in der Gruppe, das speziell auf die Bedürfnisse für übergewichtige Kinder und Jugendliche ausgelegt ist.  
In Zusammenarbeit mit „Life-Park“ Stockdorf finden wöchentlich einstündige Trainingselemente unter Anleitung und Aufsicht eines Diplom-Sportlehrers statt.

### FAQ:

Wie lange dauert das Programm?

- ca. 10 Monate

Wie oft muss ich in die Praxis kommen?

- einmal alle 3 Monate
- kontinuierliche Betreuung in Gauting oder in einer der Kinder- und Jugendarztpraxen des Landkreises Starnberg

Welche Kosten entstehen für das Programm?

- 220,- €pro Monat
- Die Krankenkasse übernimmt auf Antrag in der Regel ein Teil der Kosten / teilweise die komplett anfallenden Kosten.

Wo melde ich mich an?

Praxis Fr. Prof. Dr. med. U. Kuhnle-Krahl  
Starnberger Str. 22  
82131 Gauting  
Tel.: 089-89555580  
Fax: 089-895555825  
praxis.kuhnle@gmx.de



Bewegungs-Gruppe

# „highScore“

jetzt **PURZELN** die Pfunde



Keiner von uns ist mit zuviel Gewicht auf die Welt gekommen, sondern es sind unsere ungesunden Gewohnheiten, die uns ständig zunehmen und krank werden lassen .

Du bist damit nicht alleine !

Es gibt sehr viele Kinder und Jugendliche denen es genauso geht wie Dir.

**Abnehmen ist nicht einfach,**  
**aber GEMEINSAM alles ist möglich !**

**... jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt ...**

Um abzunehmen, müssen eingefahrene Gewohnheiten geändert werden.

Das ist oftmals schwierig und erfordert die Hilfe der gesamten Familie, der Freunde und des Umfeldes.

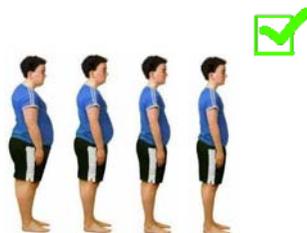
Wir versuchen, Kinder- und Jugendliche mit Übergewicht beim langfristigen Abnehmen zu unterstützen.

**Unser Schulungszentrum bietet Dir dazu an :**

- ein abgestimmtes Bewegungsprogramm mit Kindern und Jugendlichen in Deinem Alter und Deiner Umgebung



- regelmäßige Untersuchungen in der Kinderarztpraxis



**Wir freuen uns auf Dich !**

**Wichtige Fragen:**

**Bewegungsprogramm**

- Wöchentliches Treffen, das speziell auf die Bedürfnisse für übergewichtige Kinder und Jugendliche ausgelegt ist – unter Anleitung und Aufsicht von Fr. Bianca Höft (Diplom-Sportwissenschaftlerin).

Wo: Ammerseestraße 13, 82131 Gauting  
Wann: Jeden Mittwoch, 16:30 Uhr

**Wie lange dauert das Programm?**

- ca. 6 Monate
- einmal alle 3 Monate Untersuchung und kontinuierliche Betreuung in unserer Praxis in Gauting

**Welche Kosten entstehen für das Programm ?**

- 120,- € für den gesamten Kurs

**Wo melde ich mich an ?**

Praxis Fr. Prof. Dr. med. U. Kuhnle-Krahl  
Starnberger Str. 22  
82131 Gauting  
Tel.: 089-89555580  
Fax: 089-895555825  
praxis.kuhnle@gmx.de



Kt.Nr. 22 11 45 16  
BLZ 702 50 50  
Kreissparkasse München-Starnberg

[www.endokrinologie-diabetologie.de](http://www.endokrinologie-diabetologie.de)