



Ich fühle mich zu dick und möchte am liebsten gerne ganz anders aussehen! Ich traue mich nicht mehr ins Freibad und habe es satt, dass andere sich über meine Figur lustig machen. Überhaupt traue ich mir immer weniger zu. Ich habe zwar schon mal versucht abzunehmen, aber kaum Erfolg und viel Frust dabei gehabt!

Vielleicht kennt ihr diese oder ähnliche Überlegungen. Da es viele übergewichtige Mädchen gibt, die sich unwohl in ihrem Körper fühlen und sich hier eine Veränderung wünschen, bieten wir eine Gruppe für interessierte Mädchen an.

WAS WOLLEN WIR?

Ein schnelles Patentrezept gibt es leider nicht. Aber ihr könnt viele kleine Schritte entwickeln, die euch euer Leben schon bald angenehmer machen.

Alleine ist das oft gar nicht so einfach. Deshalb habt ihr in der Gruppe die Möglichkeit euch mit anderen auszutauschen, bekommt Anregungen und könnt Neues ausprobieren. Das Ziel dabei ist, dass ihr euch bald wohler fühlt.

WIE?

Mädchengruppe

In der Gruppe beschäftigen wir uns z.B. mit folgenden Fragen: Was macht mich aus? Wo liegen meine Stärken und Fähigkeiten? Wie verändert sich mein Körper und wie finde ich das? Wann fühle ich mich wohl? Was möchte ich in meinem Leben gerne verändern? Wer kann mich dabei unterstützen? Wie wichtig sind Schönheitsideale? Was kann ich tun, wenn ich Streit mit anderen habe? Wie wünsche ich mir meine Zukunft?

Bewegung

Unter dem Motto Bewegung macht Spaß werden verschiedene Bewegungsangebote, wie z.B. Selbstbehauptung, Tanzen oder was euch sonst noch interessiert, ausprobiert, die ihr auch zu Hause weiterführen könnt.

Ernährung

Ihr bekommt Informationen rund um's Thema gesunde Ernährung von einer Ernährungsberaterin. Wir werden gemeinsam kochen, so dass ihr Schritt für Schritt euer eigenes Essverhalten verändern könnt und dabei der Spaß am lustvollen Essen nicht zu kurz kommt.

Eure Wünsche und Anregungen

beziehen wir natürlich in die Angebote mit ein.

Elternarbeit

Ein wichtiger Aspekt des Gruppenangebotes ist die begleitende Elternarbeit. So finden regelmäßig Elternabende und individuelle Elterncoachingtermine statt. Der 1.Elternabend findet am Dienstag, den 31.01.2012 um 19:30Uhr statt.

WER?

Ansprechpartnerinnen

Julia Hirschmüller,
Dipl.-Sozialpädagogin, Psychodrama-Leiterin
Yvonne Wolz,
Dipl.-Pädagogin, Systemische Therapeutin

Der Mädchengesundheitsladen ist eine Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen. Wir arbeiten in den Bereichen Gesundheitsförderung, Sexualerziehung, Gewalt- und Suchtprävention.

Wir bieten u.a. Einzelberatungen und Gruppenveranstaltungen für Mädchen und junge Frauen sowie Elternabende und Fortbildungen für Erwachsene an.

Beginn:
18.01.2012

Ort:
Mädchengesundheitsladen
Lindenspürstr. 32
70176 Stuttgart (West)

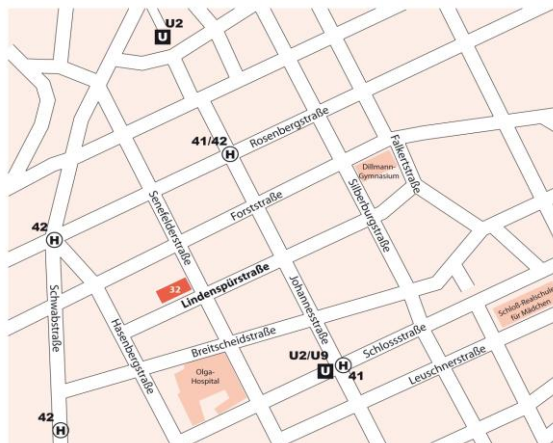
Kosten:
20,- Euro monatlich
Voraussetzung für die Teilnahme ist ein
Vorgespräch. Dieses könnt ihr telefonisch
vereinbaren. Bitte meldet euch
baldmöglichst!
(bitte hier abtrennen und zurück schicken, faxen, mailen)

Anmeldung
Hiermit melden wir unsere Tochter und
uns verbindlich zur Gruppe „XXL Aktiv“ an.
Die 1. Rate der Teilnahmegebühr
überweise/n ich/ wir nach dem
Vorgespräch.

Name

Adresse + Telefon

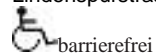
Unterschrift



U2/U9
Haltestelle Schloß-/Johannesstraße
Buslinie 41/42 Rosenberg/Johannesstraße



Lindenspürstrasse 32 70176 Stuttgart



Telefon: 0711/2239982, Telefax:0711/2262567
info@maedchengesundheitsladen.de
www.maedchengesundheitsladen.de

Öffnungszeiten:
Wir sind dienstags und donnerstags jeweils von 10-16Uhr
telefonisch erreichbar
BW Bank (BLZ 600 501 01) Kto.-Nr. 4 700 052

Träger: GesundheitsLaden e.V.
Gefördert durch Projektmittelfonds Zukunft der Jugend der
Landeshauptstadt Stuttgart
Soroptimist International Club Stuttgart



XXL-Aktiv

Gruppe

**Für 12-15 jährige
Mädchen mit Übergewicht
und ihre Eltern**

**Immer mittwochs
16:00 bis 18:00Uhr**

**Beginn:
18.01.2012**