

# STARK<sup>2</sup>

EIN GRUPPENANGEBOT FÜR MÄDCHEN\* MIT ÜBERGEWICHT  
UND IHRE ELTERN



Lindenspürstr. 32

70176 Stuttgart

Telefon 0711 305685-20

[info@maedchengesundheitsladen.de](mailto:info@maedchengesundheitsladen.de)

Nähere Informationen unter:

[www.maedchengesundheitsladen.de](http://www.maedchengesundheitsladen.de)

## **Stark hoch zwei**

wird unterstützt durch die Eduard-Pfeiffer-Stiftung und die Gesundheitskonferenz der Stadt Stuttgart.

Übergewicht ist etwas, was viele Familien betrifft und häufig mit alltäglichen Herausforderungen (z.B. gesundheitliche Folgen, Ausgrenzungen von anderen, sich im Körper unwohl fühlen) verbunden ist. Wie man damit gut umgehen kann, ist für viele Mädchen\* und ihre Eltern eine wichtige Frage.

**Stark hoch zwei** ist ein Angebot in Stuttgart für **Mädchen\* mit Übergewicht** im Alter von 11 bis 15 Jahren und **ihre Eltern**, um die Herausforderungen in diesem Kontext gemeinsam zu meistern.

### Hallo Mädchen\*,

BIST DU ZWISCHEN 11 UND 15 JAHREN UND HAST ÜBERGEWICHT ?  
HAST DU SCHON MAL VERSUCHT ABZUNEHMEN UND DABEI WENIG ERFOLG GEHABT ?  
MÖCHTEST DU ANDERE MÄDCHEN\* KENNENLERNEN, SPAß HABEN UND  
IDEEN ENTWICKELN, WIE IHR MIT DEM ÜBERGEWICHT UMGEHEN KÖNNT ?

In der Gruppe könnt ihr euch mit anderen Mädchen\* austauschen und gemeinsam mögliche Ideen finden, wie es euch im Alltag gut gehen kann. Zudem gibt es Infos zu Ernährung sowie Einheiten unter dem Motto „Bewegung macht Spaß“.

**Mädchen\*gruppe:** 20 Einheiten, immer mittwochs von 16:00 – 18:00 Uhr  
**Kosten:** 20 € pro Monat (für Bonuskarten-Inhaber\*innen kostenfrei)

### Liebe Eltern\*

WÜNSCHEN SIE SICH ALS ELTERN UNTERSTÜTZUNG UND INFORMATIONEN, WAS MAN BEI ÜBERGEWICHT BEI MÄDCHEN\* MACHEN KANN ?  
MÖCHTEN SIE, DASS SICH IHRE TOCHTER IM ALLTAG IN IHREM KÖRPER WOHLFÜHLEN KANN ?

Wir bieten Ihnen bei **Stark hoch zwei** regelmäßige und verbindliche **Elternabende** zum Thema Übergewicht an, sowie individuelle **Elterncoachings** nach Terminabsprache.  
Voraussetzung für die Teilnahme bei **Stark hoch zwei** ist ein gemeinsames Vorgespräch mit Ihnen als Eltern und Ihrer Tochter.

