



## **Liebe Mädchen\*,**

**#Stark²** ist eine Gruppe für Mädchen\* mit Übergewicht.

Bei **#Stark²** geht es darum, Spaß mit anderen Mädchen\* zu haben, sich auszutauschen und gemeinsam mögliche Ideen zu entwickeln, wie Mädchen\* sich im eigenen Körper wohlfühlen können.

Wir kochen gemeinsam, es gibt Infos zum Thema Essen, sowie Einheiten unter dem Motto: „Bewegung macht Spaß“.

Ob Instagram, TikTok und Co. auch was damit zu tun haben, dass viele Mädchen\* sich mit ihrem Körper stressen, werden wir uns auch gemeinsam anschauen.

**Wir freuen uns auf Dich!**

## **Liebe Eltern,**

bei unserem Gruppenangebot für Mädchen\* mit Übergewicht sollen diese darin unterstützt werden, ein gutes Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln und ihr Leben aktiv und authentisch zu gestalten.

In unserer Gruppe geht es um die Themen Bewegung, Essen und gesunde Ernährung, Körperwahrnehmung, um die Auseinandersetzung mit Schönheits- und Körperidealen insbesondere in den Sozialen Medien und um Unterstützung bei dem Aufbau einer positiven und selbstbewussten Ich-Identität.

Neben dem Gruppenangebot für Mädchen\* veranstalten wir Elternabende u.a. zu den Themen Pubertät bei Mädchen\*, Soziale Medien und Übergewicht. Hinzu kommen individuelle Elterncoachings, die Ihre Tochter und Sie als Eltern zusätzlich unterstützen sollen.

Wir laden Sie und Ihre Tochter herzlich zu einem **Vorgespräch** ein, welches Voraussetzung für die Teilnahme ist.

**Die Mädchen\*gruppe beginnt am Mittwoch, den 14.06.2023 von 16-18 Uhr.**

Melden Sie sich unter: 0711-30 56 85 20 oder [info@maedchengesundheitsladen.de](mailto:info@maedchengesundheitsladen.de)

**Mädchengruppe: 20 Einheiten, immer mittwochs 16 – 18 Uhr (außer in den Ferien)**

**Kosten: 20€ pro Monat (für Bonuskarten-Inhaber\*innen kostenfrei)**

Eine Unterstiftung der

Stiftung  
**Kinderland**  
Baden-Württemberg

Baden-  
Württemberg  
Stiftung  
WIR STIFTEN ZUKUNFT

„#Stark²“ wird gefördert von der  
Kinderland-Stiftung Baden-Württemberg