

# #Stark<sup>2</sup>

I feel good!

Ein Gruppenangebot für MÄDCHEN\*  
mit Übergewicht und ihre Eltern



Lindenspürstraße 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<sup>2</sup> wird gefördert von

Eine Unterstiftung der

Stiftung  
**Kinderland**  
Baden-Württemberg

Baden-  
Württemberg  
Stiftung  
WIR STIFTEN ZUKUNFT

# #Stark<sup>2</sup> – I FEEL GOOD!“ IST EIN GRUPPENANGEBOT FÜR MÄDCHEN\* ZWISCHEN 11 UND 15 JAHREN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG VON MÄDCHEN\* MIT ÜBERGEWICHT UND IHRE ELTERN.

## 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.

Für weitere Infos und den Starttermin schauen Sie gerne auf unsere Homepage!

## Liebe Mädchen\*,

**#Stark<sup>2</sup>** ist eine Gruppe für Mädchen\* mit Übergewicht.

Bei **#Stark<sup>2</sup>** 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.

Bei unseren Treffen gibt es auch Infos zum Thema Essen, Einheiten unter dem Motto „Bewegung macht Spaß“ und manchmal kochen wir gemeinsam.

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!

### Mädchen\*gruppe:

20 Einheiten, immer mittwochs von 16:00 – 18:00 Uhr  
(Start voraussichtlich Anfang März 2024)

### Kosten:

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