

AVOS



START

## InForm individuell

Individuelle Coaching-Maßnahme zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen mit Adipositas sowie deren Eltern.



### Für

Kinder und Jugendliche zwischen 0-18 Jahre mit Adipositas sowie deren Eltern



### Wo

Stadt Salzburg /  
Bischofshofen



### Dauer

13 Einheiten  
innerhalb  
eines Jahres



### Kosten

Kaution EUR 150,-

Ein Programm vom Land Salzburg, der ÖGK, BVAEB und SVS.

GESUNDES  
SALZBURG

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)  
[www.avos.at](http://www.avos.at)

# Individuell in Form kommen.

Adipositas erhöht bereits bei Kindern und Jugendlichen das Risiko für Störungen des Zuckerstoffwechsels, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Herzkreislauferkrankungen, Einschränkungen am Stütz- und Bewegungsapparat oder psychosoziale Belastungen. Zudem steigt das Risiko, dass ein erhöhtes Gewicht im Kindesalter auch zu einem erhöhten Gewicht im Jugend- und Erwachsenenalter führt.

Mit individuellen Gesundheitscoachings setzt das Projekt genau hier an. Im Fokus stehen eine Positivierung in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Schlaf und natürlich das, worum es letzten Endes geht: Gesundheit & Wohlbefinden.

In Einzelcoachings werden gemeinsam mit Diätolog\*innen, Psycholog\*innen und Bewegungsexpert\*innen Strategien und Ziele entwickelt, um eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung nachhaltig in den Tagesablauf einzubauen. Dabei wird auf die aktuelle Situation jeder Familie eingegangen. Die individuelle Begleitung ist dabei lösungs- und ressourcenorientiert.

Unter Berücksichtigung von Alter und individuellen Vorkenntnissen der Kinder und Jugendlichen wird nicht nur an der Vermittlung von theoretischem Wissen, sondern vor allem auch an der konkreten Umsetzung und Festigung des Gelernten in den Alltag gearbeitet.



## Gute Gründe, um mitzumachen:

- Erkrankungen vorbeugen
- Wissensvermittlung zur gesunden Ernährung
- Erlernen eines gesunden Lebensstils
- Nachhaltige Gewichtsstabilisierung bzw. ggf. -reduktion
- Herausfordernde Situationen besser meistern können
- Selbstbewusstsein stärken
- Aufrechterhaltung der Motivation und Zielerreichung
- Selbstfürsorge optimieren



## Wie wird das gemacht?

Zu Beginn findet eine ausführliche medizinische Diagnostik durch die Adipositas-Ambulanz am Uniklinikum Salzburg bzw. am Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach statt. Darauf aufbauend wird ein individuelles Gesundheitscoaching gemeinsam mit Psycholog\*innen, Diätolog\*innen und Bewegungsexpert\*innen zusammengestellt.

Das Coaching erstreckt sich über ein Jahr und ist aufgeteilt in:

- 7 psychologische Beratungseinheiten
- 4 Einheiten Ernährungsberatung
- 2 Einheiten Bewegungsberatung
- Begleitende medizinische Verlaufsuntersuchungen

Die Beratungstermine werden mit den Teilnehmer\*innen jeweils individuell vereinbart.



## Ablauf zur Aufnahme

1. | Ärztliche Überweisung für die Adipositas Ambulanz am Uniklinikum Salzburg bzw. Kardinal Schwarzenberg Klinikum/Schwarzach (Vermerk: InForm individuell)
2. | Medizinische Anamnese und Diagnostik durch die Adipositas-Ambulanz – Zuweisung zum Programm InForm individuell.
3. | Unterzeichnung einer Kooperationsvereinbarung und Überweisung der Kautions
4. | Aufnahme in das Projekt
5. | Individuelle Terminvereinbarung mit den Trainer\*innen
6. | Rückerstattung der Kautions nach durchgehender Teilnahme am Programm

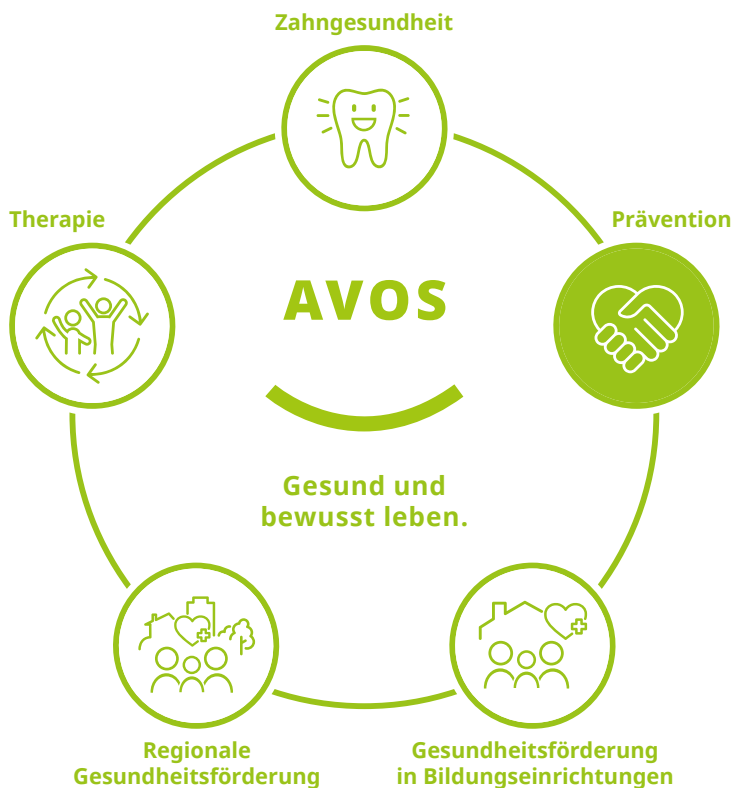


## Ihre Ansprechpartnerinnen

**Ing. Inge A.S. Carl**  
Projektassistentz  
carl@avos.at  
+43 662 887588 25

**Mag.a Lydia Gruber**  
Bereichsleitung Prävention  
lydia.gruber@avos.at  
+43 662 887588 93

AVOS steht für Vorsorgemedizin, Gesundheitsförderung und Prävention. Wir zählen zu den größten Anbietern und Umsetzern von Aktivitäten sowie Programmen zur Stärkung der Gesundheit aller Menschen in Salzburg.



InForm individuell - unsere Fördergeber und Partner sind:



AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH  
Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg  
avos@avos.at | +43 662 88 75 88 - 0

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)  
[www.avos.at](http://www.avos.at)

Impressum: AVOS Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg, Tel: 0662/887588-0.  
Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Grafiken & Bilder: Avos, Shutterstock; Stand 10/2024