Das KidzUp-Schulungsprogramm

Leichter, aktiver, gesünder

Ambulantes Schulungsprogramm für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 16 Jahren und deren Familien.

Unser interdisziplinäres Programm besteht aus:

- Ernährungs-, Verhaltens- und Bewegungstherapie
- Altersgerechte Gruppen sowie individuelle Einzelberatungen
- Beratung und Betreuung über 1 Jahr

- Altersgerechte Ernährung
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Steigerung der Freude an Bewegung

Informationsabend

Interessierte Familien laden wir vor Beginn einer jeden neuen Schulungsgruppe zu einem Informationsabend ein. Hierbei möchten wir uns gegenseitig kennenlernen und Ihnen einen Überblick über die Inhalte und den Ablauf des Programms geben. Natürlich beantwortet das KidzUp-Team auch gerne all Ihre Fragen.

Anmeldung und Rückfragen

Sekretariat der Sektion Pädiatrische Endokrinologie und Diabetologie

Frau Claudia Weingandt

Telefon: 0731 500-57402
(Mo., Mi., Do., 9.00 - 12.00 Uhr)
E-Mail: sekretariat.pedu@uniklinik-ulm.de

Das KidzUp-Team in Ulm

- **Prof. Dr. med. Christian Denzer**
  Kinder- und Jugendarzt
- **Dipl. Psych. Agnes Bauer**
  Psychologin, systemische Beraterin (DGSF)
- **Monika Kriechbaum**
  Adipositastrainerin (DAG)
- **Annika Schießl**
  Diätassistentin (VDD)
- **Christian Wochele**
  Trainer für Sport und Motorik
- **Katja Fehrenbacher**
  Diätassistentin/ Lehrkraft an der Schule für Diätassistenz Ulm
- **Birgit Kugler**
  Diätassistentin/ Lehrkraft an der Schule für Diätassistenz Ulm

Stand: September/2026

universität ulm

UNIVERSITÄTS KLINIKUM ulm

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Ulm
Universitätsklinikum Ulm
Eythstraße 24
89075 Ulm

ÖPNV Linie 7
Kliniken Michelsberg

Zur Homepage

Klinik für
Kinder- und Jugendmedizin

UNIVERSITÄTS KLINIKUM ulm



KidzUp – Ulm hebt ab

Ambulantes Schulungsprogramm für Kinder und Jugendliche mit Adipositas und deren Familien

Sektion Pädiatrische Endokrinologie und Diabetologie
Prof. Dr. Martin Wabitsch

Unser Ansatz

Im Mittelpunkt steht nicht die kurzfristige Gewichtsabnahme durch Diäten, sondern:

- langfristige Gewichtsstabilisierung
- gesunde Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen
- nachhaltige Veränderungen im Alltag

Einbeziehung der Familie

Der Erfolg hängt vom gesamten Umfeld ab – deshalb werden Familien aktiv eingebunden:

- Elternabende & Einzelgespräche
- Informationen zu Ursachen und Folgen von Übergewicht
- Theorie und Praxistipps zu ausgewogener Ernährung und Bewegung
- Strategien für nachhaltige Veränderungen im Familienalltag

Ablauf des Programms

Sortiert nach Altersgruppen:

- 8–11 Jahre: gemischte Gruppen
- 12–16 Jahre: getrennte Mädchen- und Jungengruppen

Regelmäßige Termine:

- Wöchentliche gemeinsame Bewegungstherapie
- Gruppentreffen zu Ernährung und Essverhalten (jeweils für Kinder & Eltern getrennt)

Medizinische Betreuung

- Vor Beginn: gründliche Untersuchung beim Kinder- und Jugendarzt
- Während des Programms: regelmäßige Kontrollen
- Zum Abschluss: Abschlussuntersuchung

Bei starkem Übergewicht oder psychischen Belastungen kann vorab eine stationäre Behandlung notwendig sein.

Aufbau der Schulungseinheiten

Das Schulungsprogramm setzt sich aus Ernährungs-, Verhaltens- und Bewegungstherapie zusammen:

- Trainingsgruppen für die Kinder und Jugendlichen
- individuelle Beratungsgespräche und Gesprächskreise für die Eltern nach dem neuesten Stand der Wissenschaft.

Dabei immer im Fokus: Spaß für die ganze Familie

1. Ernährungstherapie

Grundlage ist eine gesunde, altersgerechte Ernährung:

- Orientierung an der optimierten Mischkost
- Vermittlung einfacher, alltagstauglicher Regeln
- Gemeinsames Kochen in der Gruppe
- Ampelsystem für Lebensmittel erleichtert die Auswahl im Alltag und hilft Kindern und Eltern bei der Orientierung

2. Verhaltenstherapie

Stärkung wichtiger persönlicher Kompetenzen - praxisnah und alltagsbezogen:

- Training eines gesunden Essverhaltens
- Förderung von Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Konflikt- und Problemlösungsfähigkeit
- Strategien für schwierige Situationen (z.B. Stress)
- konkrete Tipps zur Umsetzung im Alltag

3. Bewegungstherapie in Sportgruppen

Mehr Spaß an Bewegung:

- Förderung von Spaß und Motivation
- Wiederentdeckung der Freude an Bewegung
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- verbessertes Körpergefühl
- langfristig mehr körperliche Aktivität



Qualität & Wirksamkeit

Das Schulungsprogramm ist eine den Leitlinien entsprechende evidenzbasierte, wirksame Therapiemaßnahme und hat nachweislich überdurchschnittliche mittelfristige Erfolgsraten. Das Schulungsprogramm ist durch die Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) der Deutschen Adipositasgesellschaft (DAG e.V.) zertifiziert. Unsere Einrichtung nimmt an deutschlandweiten Qualitätssicherungssystemen teil und ist damit qualitätsgesichert.

Wir haben seit über 25 Jahren Erfahrung in der Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas und stellen unseren Patienten und deren Familien verschiedene Therapieangebote zur Verfügung. Unser engagiertes, interdisziplinäres Team bestehend aus Ärzten und Ärztinnen, Diätassistentinnen, Psychologin, Sporttrainer und Koordinatorin steht Ihnen während des gesamten Programms mit Rat und Tat zur Seite.

Kostenübernahme

Die Kosten werden in den meisten Fällen von den Krankenkassen übernommen. Voraussetzung für die Kostenübernahme ist eine regelmäßige Teilnahme an den Schulungseinheiten.