

## Anmeldung:

Postalische Adresse:

Adipositas Akademie Freiburg e.V.  
c/o Badischer Sportbund Freiburg  
Wirthstraße 7

79110 Freiburg

Fragen und Anmeldung: Frau Anna Frank

[adipositasakademie@gmail.com](mailto:adipositasakademie@gmail.com).

Die Prävalenzraten von Übergewicht und Adipositas sind in den vergangenen Jahren kontinuierlich gestiegen. Die WHO geht davon aus, dass die Adipositas ein eskalierendes epidemisches Problem darstellt, welches die meisten Länder der Welt erfasst hat und mit massiven gesundheitspolitische Folgen verbunden ist. Dies betrifft sowohl Erwachsene als auch Kinder und Jugendliche. In Deutschland ist je nach Stichprobe jedes 4.-6. Kind übergewichtig oder adipös. Angesichts dieser Entwicklung ist eine Prävention bzw. Intervention dringend notwendig und immer mehr Berufsgruppen (Kinder- und Jugendärzte, Ärzte anderer Fachrichtungen, Lehrer, ErzieherInnen, Pädagogen, Übungsleiter, Ernährungsfachkräfte, Psychologen etc.) sind mit diesem Thema konfrontiert.

Innerhalb der **Adipositas-Akademie** sollen in drei unterschiedlichen Schulungsmodulen theoretische und praktische Ausbildungsinhalte der ganzheitlichen Behandlung der Adipositas an diese Berufsgruppen vermittelt werden.

Die vollständige Zertifizierung zum **Adipositas-Trainer (A-G-A)** setzt die Teilnahme an allen Schulungsmodulen voraus.

Die Ausbildung erfolgt hierbei durch Fachleute aus dem interdisziplinären Therapieprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche FITOC (Freiburg Intervention Trial for Obese Children / [www.fitoc.de](http://www.fitoc.de)) mit langjähriger Therapieerfahrung (Fachärzte, Biologen, Oecotrophologen, Sportlehrer, Psychologen).

Eine Zertifizierung der Akademie erfolgte über die Fachgesellschaft (DAG bzw. AGA).

Die Landesärztekammer vergibt 15 Fortbildungspunkte pro Modul.

Eine bestehende C-Lizenz im Kinder- und Jugendbereich kann durch das Grundlagenmodul verlängert werden.

# Adipositas-Akademie Freiburg e.V.



**Schulung zur Betreuung und  
Behandlung übergewichtiger Kinder,  
Jugendlicher und Erwachsener**

**Südbadische Sportschule  
Steinbach**

**Badischer Sportbund Freiburg**



## Ablauf der Schulungsmodule:

Die Ausbildung zum **Adipositas-Trainer** erfolgt in vier Modulen:

### 1. Grundlagenmodul

**Zielgruppe:** niedergelassene Pädiater (integrierte Versorgung), Oecotrophologen, Diätassistenten, Übungsleiter, Psychologen, Pädagogen, Lehrer, ErzieherInnen (KITAS, KIGA)

**Kurzbeschreibung:** (16 UE à 45 Minuten) Leitfaden zur Behandlung übergewichtiger Kinder, Beratungs- und Beurteilungskompetenz in der **Einzelbehandlung**

### 2. Aufbaumodul I

**Voraussetzung:** Abgeschlossenes Modul 1

**Kurzbeschreibung:** (16 UE à 45 Minuten) Aufbaumodul zum **Adipositas-Trainer**, um eine Intervention mit **Gruppenansatz** mit **Schulungs-Team** aufzubauen und zu leiten bzw. in diesem mitzuarbeiten.

### 3. Aufbaumodul II

**Voraussetzung:** Abgeschlossenes Grundlagenmodul und Aufbaumodul I

**Kurzbeschreibung:** (16 UE à 45 Minuten) Aufbaumodul II zum Adipositas-Trainer. Praxisinhalte mit den Bereichen Ernährung, Sport und Psychosozialem aus FITOC.

### 4. Hospitations- und Supervisionsmodul

Im abschließenden Modul müssen Hospitationen (18 UE à 45 Minuten) in bestehenden Schulungsprogrammen durchgeführt werden. Abschließend muss eine komplette Schulungseinheit seitens des Supervisanden durchgeführt werden. Die Beurteilung des Supervisanden erfolgt persönlich oder per Video durch einen Supervisor der gleichen Berufsgruppe.

Nach Modul 1 wird ein Zertifikat ausgestellt. Es dient als Nachweis, dass der Teilnehmer übergewichtige Kinder und Jugendliche in der Einzelbehandlung beraten und betreuen kann.

Alle Module müssen zur Zertifizierung zum **Adipositas- Trainer** absolviert werden.

## Inhalte der Schulungsmodule:

### Grundlagenmodul

#### Allgemeine Grundlagen

1. Epidemiologie
2. Leitlinien der AGA, DAG
3. Risikogruppen
4. Prävention (Stufenkonzept)
5. Indikationen und Ziele der Behandlung

#### Medizinische Grundlagen

1. Definition
2. Ursachen (z. B. Gewichtsregulation, Disposition)
3. Differenzialdiagnose und Diagnostik
4. Folgeerkrankungen

#### Grundlagen der Ernährung

1. Grundbegriffe der Ernährungslehre
2. Optimierte Mischkost, Empfehlungen der DGE
3. Essverhalten
4. Zielvereinbarung und Selbstkontrolle

#### Grundlagen der körperlichen Aktivität

1. Sportbiologische Grundlagen des Kindes- und Jugendalters
2. Grundbegriffe der Trainings- und Bewegungslehre
3. Bewegungswelt von Kindern und Erwachsenen
4. Möglichkeiten der Umsetzung

#### Psychosoziale und familiäre Grundlagen

1. Lebensstil und Setting (Familiensituation, Erziehungsverhalten)
2. Sozialverhalten
3. Funktion von Essen und Bewegung
4. Zielvereinbarung und Selbstkontrolle

## Aufbaumodule I und II

**Strukturqualität**  
**Prozessqualität**  
**Ergebnisqualität**

#### Medizin

Spezielle Diagnostik (Laborparameter, Körperzusammensetzung, Leistungsdiagnostik)

#### Ernährung

Ernährungsschulung  
Essverhaltenstraining

#### Körperliche Aktivität

Besonderheiten des Sports bei Adipositas  
Gestaltung von Sportstunden  
Motivationsförderung und Zielplanung  
Methoden der Belastungssteuerung und Leistungserfassung

#### Psychosoziales

Körperkonzept und Selbstbild  
Methoden des Verhaltenstrainings (Kinder, Eltern)  
Krisenintervention