



MUTMACHER WERKSTATT Fit Family



Liebe Familien,

mit der Mutmacher Werkstatt Fit Family laden wir Sie und Ihr Kind herzlich zu einem familienorientierten Angebot für Kinder von 5–8 Jahren ein. In Kooperation mit der Kinderklinik des Krankenhauses Dritter Orden begleiten wir Familien, deren Kinder mit Übergewicht oder Adipositas leben (BMI-Perzentil > 90).

Im Mittelpunkt steht nicht „Verzicht“, sondern Mut, Freude und alltagstaugliche Veränderungen – ohne Medikamente, dafür mit Wissen, Bewegung und gemeinsamer Zeit.

Für wen ist Fit Family?

- Kinder 5–8 Jahre mit Übergewicht oder Adipositas
- Familien, die ihr Kind aktiv und wertschätzend begleiten möchten
- Teilnahme: je ein Kind mit Eltern / Großeltern

Was erwartet Sie

- Ernährungsschulung für Eltern & Kinder - verständlich, praxisnah und mit Genuss
- Eltern Coaching – vertraute Gesprächsrunde psychologisch oder medizinisch begleitet
- Spielerische Bewegungseinheiten für Kinder angeleitet von erfahrenen Bewegungs- und Physiotherapeut:innen
- Gemeinsames Kochen & Essen in unserer Lehrküche im ZEP – alltagstauglich und direkt umsetzbar zu Hause

Flexibler Einstieg

kein fortlaufendes Programm – Einstieg jederzeit möglich und jede Familie kann einmalig oder mehrfach teilnehmen

Organisatorisches

Die Mutmacher Werkstatt findet an immer freitags in der Zeit von 14:00–18:00 Uhr statt

Termine in 2026: 17.04.2026 | 26.06.2026 | 10.07.2026 | 25.09.2026 | 23.10.2026 | 27.11.2026

Kosten: 15,00 Euro Unkostenbeitrag - Dank großzügiger Spenden der Dorothea Hauser Stiftung

Kontakt: zepkochen@barmherzige-muechen.de

MUTMACHER WERKSTATT Fit Family

www.zep-shop.de

Weitere Informationen gerne auf unserer Website oder unter der Telefonnummer: 089 1797 - 20 29.

