



Go4You
luks.ch/go4you

Adipositaszentrum Zentralschweiz

Zertifiziertes Gruppenprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche

Gemeinsam und mit Spass am Gewicht arbeiten

Go4You ist ein einzigartiges, zertifiziertes, multidisziplinäres Gruppenangebot für übergewichtige und stark übergewichtige (adipöse) Kinder und Jugendliche in der Zentralschweiz.

Für wen ist Go4You?

Mitmachen können alle übergewichtigen und stark übergewichtigen (adipösen) Kinder und Jugendliche zwischen 10 bis ca. 13 Jahren, die gemeinsam mit ihren Eltern bzw. gesetzlichen Erziehungsberechtigten an ihrem Gewicht und ihren Lebensgewohnheiten arbeiten und dabei auch Spass und Freude haben möchten.

Was sind die Ziele von Go4You?

- Durch vielfältige Bewegungsmöglichkeiten die Freude an der Bewegung wecken
- Ess- und Trinkverhalten optimieren durch Theorie und Praxis
- Lebenskompetenzen und Selbstsicherheit stärken
- Unterstützung durch die Gruppe erhalten und vom Austausch mit anderen profitieren

Was beinhaltet Go4You?

Das einjährige Programm Go4You wird ärztlich begleitet und besteht aus folgenden Bereichen:



Wann findet Go4You statt?

Wir treffen uns 1–2x pro Monat (Mittwochnachmittag).

Während der Herbstferien finden 3 Erlebnistage statt (obligatorisch). Während den restlichen Schulferien der Stadt Luzern finden keine Treffen statt.

Rolle der Eltern bei Go4You

Als Elternteil oder Erziehungsberechtigte begleiten Sie Ihr Kind mindestens einmal pro Monat und nehmen eine aktive, unabdingbare Rolle in der Therapie ein.

Wieviel kostet Go4You?

Die obligatorische Krankenversicherung (Grundversicherung) übernimmt den Hauptteil der Kosten. Voraussetzung dafür sind eine Kostengutsprache der Krankenversicherung sowie die regelmässige Teilnahme am Programm. Als Eltern bezahlen Sie die Kostenbeteiligung von max. CHF 350.00 pro Kalenderjahr (Selbstbehalt) sowie eine allfällige Franchise.



Ablauf für die Teilnahme bei Go4You

- Zuweisung durch die Kinder-/Hausärztin/den Kinder-/Hausarzt an das Adipositaszentrum Zentralschweiz
- Ärztliches Erstgespräch inklusive Untersuchung
- Kennenlernen des Programms am obligatorischen Info-Anlass
- Unterzeichnung Programmvertrag
- Vorbereitung Programmteilnahme

Wer sind wir?

Unser Go4You-Team besteht neben einer ärztlichen Leitung im Wesentlichen aus Fachpersonen der Bereiche Bewegung, Ernährung und Psychologie.

Wo findet Go4You statt?

In einem Schulhaus im Raum Luzern

Wann startet Go4You?

Jeweils nach den Frühlingsferien und während der Herbstferien (3 Erlebnistage)

Wie gross ist die Gruppe?

Maximal 14 Teilnehmende

luks.ch/go4you

