



Kindergarten

Wie viel Bewegung?
 intensiv beim Sport/angelehnt:
 6 x 10 Min./Tag
 moderat in der Freizeit:
 12 x 10 Min./Tag
 leicht im Alltag:
 6 x 5-10 Min./Tag
 Einheiten in Min./Tag



INTENSIV

Grundschule

Wie viel Bewegung?
 intensiv beim Sport/angelehnt:
 5 x 10 Min./Tag
 moderat in der Freizeit:
 6 x 10 Min./Tag
 leicht im Alltag:
 6 x 5-10 Min./Tag
 Einheiten in Min./Tag



MODERAT



LEICHT

www.komfort-verlag.de

Jugendliche:

Wie viel Bewegung?
 intensiv beim Sport/angelehnt:
 30 Min./Tag
 moderat in der Freizeit:
 60 Min./Tag
 leicht im Alltag:
 mind. 12 000 Schritte
 Einheiten in Min./Tag



INTENSIV

Erwachsene:

Wie viel Bewegung?
 intensiv beim Sport:
 25-50 Min./Tag (mind. 3 Tage/Woche)
 moderat in der Freizeit:
 30-60 Min./Tag (mind. 3 Tage/Woche)
 leicht im Alltag:
 10 000 Schritte/Tag
 Einheiten in Min./Tag



MODERAT



LEICHT

www.komfort-verlag.de

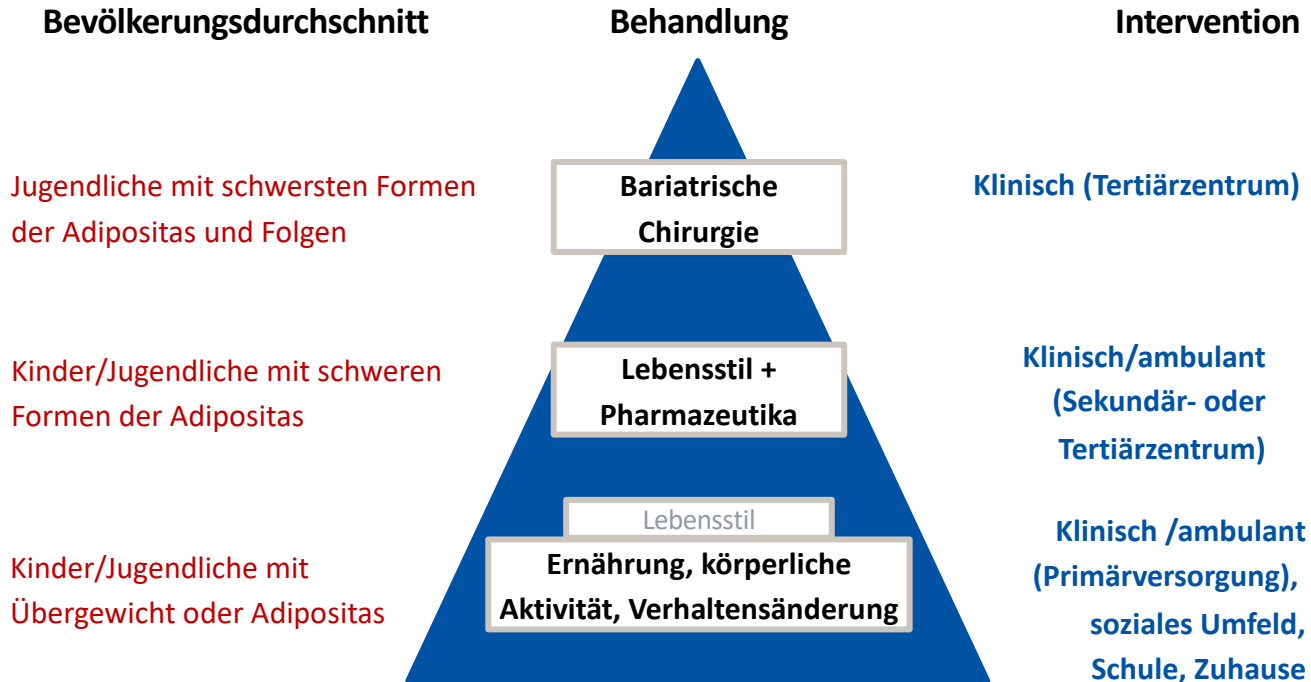


Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

SPEZIFISCHE ASPEKTE

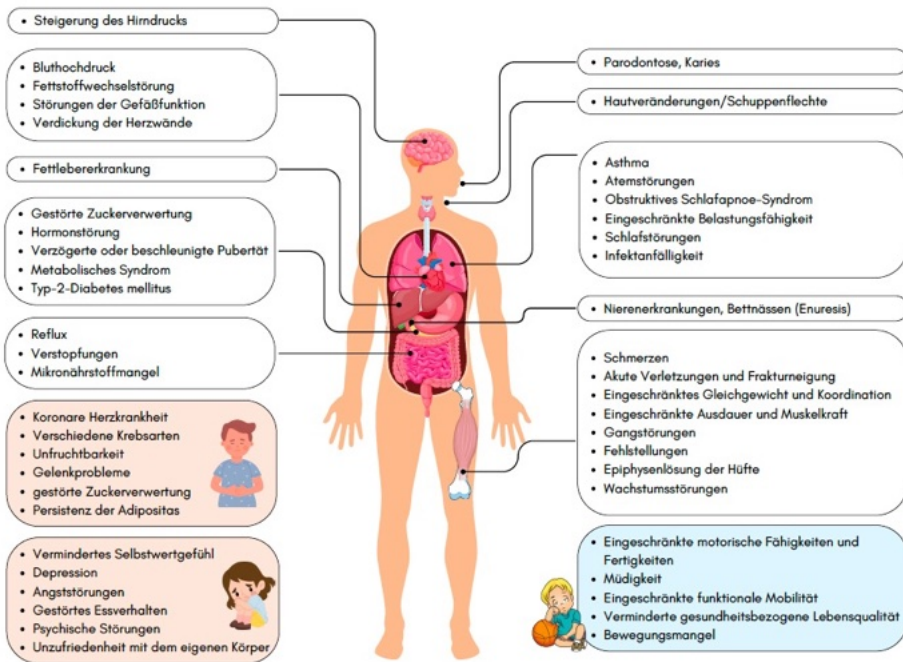
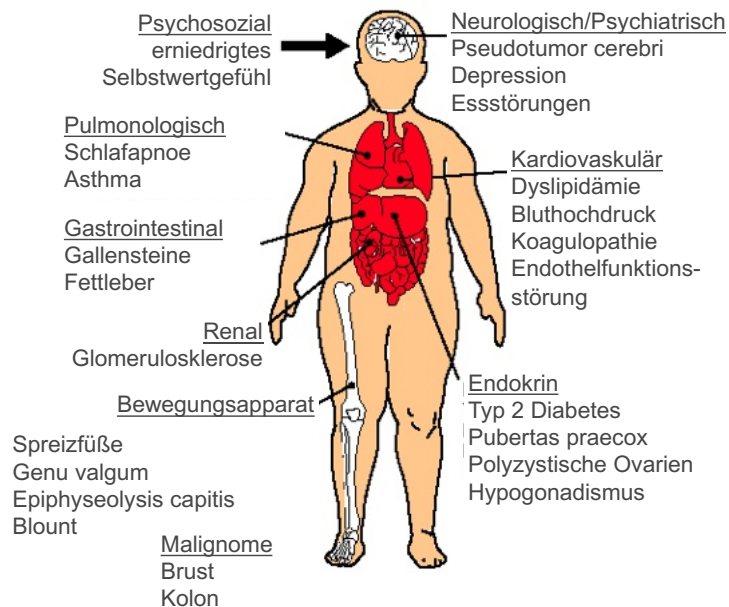


“Eskalierende Therapie“





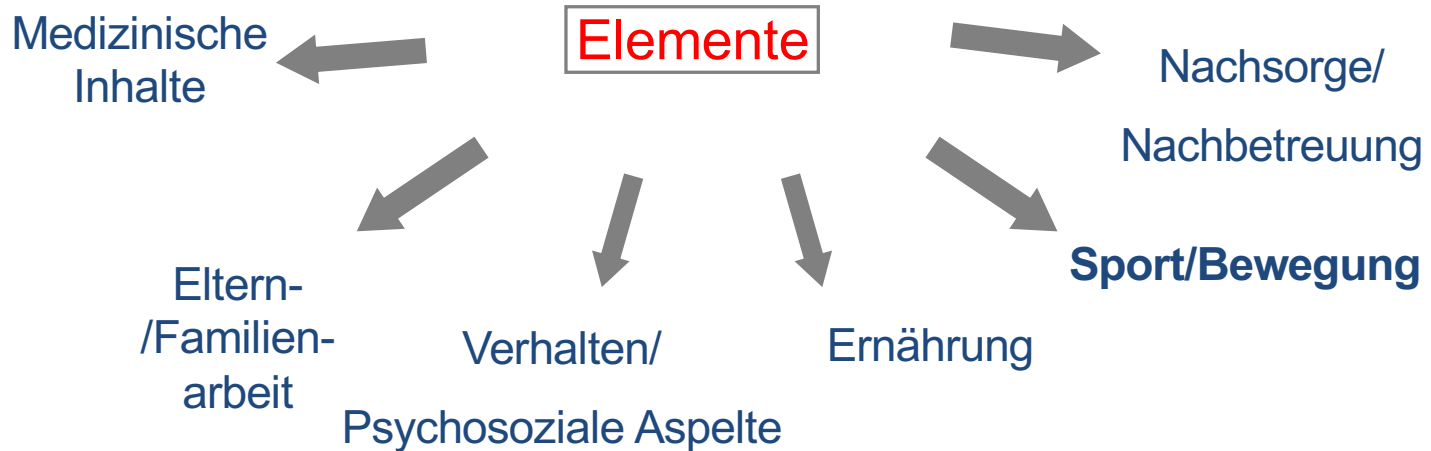
Komorbiditäten/Folgeerkrankungen - "akut"





Behandlungsprogramm der Adipositas

Interdisziplinäre Zusammenarbeit
(Kinder)Arzt/Ärztin, Ernährungswissenschaftler*in,
Psycholog*in/Pädagog*in, Sportlehrer*in u.ä,





	Montag		Donnerstag
	Kinder	Eltern	Kinder
Medizinische Sprechstunde	16.15 – 16.45	17.00 – 17.45	
Theorie (Ernährung – psychosoziale Aspekte)	17.00 – 17.45	18.00 – 19.00	
Sport (gemischtes Training)	18.00 – 19.00		17.00 – 18.30





Umsetzung - Sport

Anforderungen an ein Sportprogramm

- Es sollte Spaß machen
- Es müssen realistische Methoden zur Steigerung des Energieverbrauchs eingesetzt werden
- Der Sport muss leicht in den Alltag integrierbar sein
- Das Training muss dem Leistungsvermögen der Betroffenen angepasst werden. So sollte mit einer niedrigen Intensität und Dauer begonnen und allmählich gesteigert werden
- Es muss von entsprechend ausgebildeten Personen durchgeführt werden

Tab. 30.2 Besonders positive Effekte einzelner Sportarten bei adipösen Kindern und Jugendlichen (Graf et al. 2015)

Ausdauersportarten	Beanspruchen große und einfach zu steuernde Muskelgruppen, Reduktion des Körperfettanteils, positive Effekte auf metabolische und kardiovaskuläre Risikofaktoren
Radfahren und Schwimmen	Vor allem bei extremer Adipositas zu empfehlen, da das Körpergewicht getragen wird
Mannschaftssportarten	Sport in der Gemeinschaft fördert die Motivation, Erwerb sozialer Kompetenzen, Steigerung des Energieumsatzes erfolgt spielerisch
Rückschlagspiele (z. B. Badminton, Tennis)	Fördern motorische Fähigkeiten
Kampfsportarten	Fördern positive Körper- und Bewegungserfahrungen
Krafttraining	Nach der Pubertät Muskelzuwachs, vorher auch schon Kraftzuwachs durch verbesserte inter- und intramuskuläre Koordination, Verminderung des Körperfettanteils

Potenzielle Risiken im Rahmen einer Bewegungstherapie

- Überlastungsschäden am Bewegungsapparat
- Exzessive Blutdrucksteigerungen, Belastungshypertonie
- Belastungsasthma
- Beeinträchtigung der Thermo-regulation

Praxistipps

- In der sportmedizinischen Beratung sollte der Fokus auf die gesundheitsfördernden und präventiven Aspekte jeglicher körperlicher Aktivität gelegt werden.
- Sowohl aerobes Training als auch Krafttraining wirken sich positiv auf das Körpergewicht, den Körperfettanteil und metabolische bzw. kardiovaskuläre Risikofaktoren aus.
- Bei der Auswahl einer Sportart sollte im Mittelpunkt stehen, dass die Kinder und Jugendliche Spaß an deren Ausübung haben.
- Vor allem bei extrem adipösen Kindern und Jugendlichen sind gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren zu empfehlen.
- Adipöse Kinder und Jugendliche haben ein erhöhtes Risiko für einen arteriellen Hypertonus, ein Asthma bronchiale und Auffälligkeiten im Muskel- und Halteapparat. Dies gilt es in der sportmedizinischen Untersuchung besonders zu berücksichtigen.



QUALIFIZIERUNG



AGA - AG Adipositas im Kindes- und Jugendalter

The screenshot displays the website of the AGA (Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter). The browser address bar shows the URL adipositas-gesellschaft.de/aga/ueber-die-aga/unser-leitbild/. The website header includes the AGA logo and a navigation menu with links: Adipositas, Mitgliedschaft, Auszeichnungen, Kalender, Presse, and a search icon. Below the header is a secondary navigation bar with links: Über die AGA, Leitlinien, Behandlungseinrichtungen, Zertifizierung, Kontakt, and Spenden. The main content area features a large yellow background. On the left, there is a small orange square icon with a white monitor symbol. To its right is a photograph of fresh vegetables, including broccoli, tomatoes, a cucumber, and red peppers, resting on a wooden surface. To the right of the image, the section is titled 'Unser Leitbild' in bold black text. Below the title, the text reads: 'Adipositas bei Kindern und Jugendlichen stellt ein zentrales Gesundheitsproblem dar. Aktuelle Zahlen zeigen, dass in Deutschland rund 15 % von ihnen übergewichtig und adipös sind (KIGGS).'



Ausbildung

Die Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Adipositas erfordert eine multimodale und multidisziplinäre Herangehensweise. Auf diesem Fact Sheet werden die Qualifizierungen der entsprechenden Fachgesellschaften AGA, KgAS bzw. DAG/DDG zusammengestellt.

I Zertifizierte Weiterbildungen der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA)

AGA-Trainerausbildung: Adipositas-Trainer

Die Ausbildung zum Adipositas-Trainer richtet sich an Fachkräfte wie Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Expertinnen und Experten aus den Bereichen Ernährung und Sport. Andere Berufsgruppen können als Co-Trainer zugelassen werden. Die Ausbildung umfasst:

- **48-stündiges Seminar:** Durchführung in einer anerkannten Adipositas-Akademie gemäß festgelegtem Curriculum.
- **18-stündige Hospitation:** Erwerb praktischer Erfahrungen in einer zertifizierten Therapieeinrichtung.
- **2-stündige Supervision:** Beobachtung und Feedback zur eigenen Schulungstätigkeit, entweder in Präsenz oder anhand einer Videoaufzeichnung.

Voraussetzungen für die Zertifizierung:

- Abschluss der oben genannten Ausbildungsbestandteile.
- Nachweis eines relevanten Berufsabschlusses.
- Mindestens eine einjährige Berufserfahrung mit der Zielgruppe.
- Aktive Mitgliedschaft in der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) e. V. / AGA.
- Entrichtung einer Zertifizierungsgebühr

Die Antragsfristen sind jeweils der **31. März, 30. Juni, 15. September** und **31. Dezember**. Seit dem 1. Januar 2025 wird das Zertifizierungssekretariat von Frau Elke Lipphardt geleitet. Anfragen können per E-Mail an aga-zertifizierung@adipositas-gesellschaft.de gerichtet werden.

AGA-Schulungseinrichtungen

Zertifizierte Schulungseinrichtungen bieten spezialisierte Programme für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas sowie deren Familien an. Die Anforderungen an diese Einrichtungen umfassen:

- **Strukturqualität:** Qualifiziertes Fachpersonal sowie geeignete Räumlichkeiten und Ausstattung.
- **Prozessqualität:** Etablierte (besser: Standardisierte?) Abläufe für Diagnostik, Therapie und Nachsorge.
- **Ergebnisqualität:** Systematische Dokumentation und Evaluation der Therapieergebnisse.

Die detaillierten Kriterien sowie das Zertifizierungsverfahren sind in den AGA-Richtlinien definiert.

Adipositas-Akademien

Adipositas-Akademien sind für die Durchführung der Trainerausbildung verantwortlich und müssen folgende Voraussetzungen erfüllen:

- **Anerkennung durch die AGA:** Nachweis der Eignung zur Durchführung von Ausbildungsseminaren gemäß dem AGA-Curriculum.
- **Qualifiziertes Dozententeam:** Einsatz von Experten mit nachgewiesener Expertise.
- **Infrastruktur:** Verfügbarkeit geeigneter Räumlichkeiten und Materialien für theoretische und praktische Ausbildungsinhalte.

Die Zertifizierung als Akademie erfolgt gemäß den Richtlinien der AGA und schließt regelmäßige Überprüfungen zur Qualitätssicherung ein.

Weiterführende Informationen finden sich hier: <https://adipositas-gesellschaft.de/aga/zertifizierung/trainerausbildung/>

II Qualifizierungen der Konsensusgruppe Adipositaschulung für Kinder und Jugendliche (KgAS) e. V.

Die Ausbildung zum Adipositas-Trainer nach KgAS richtet sich - ebenso wie die Ausbildung nach den Vorgaben der AGA - an Fachkräfte wie Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Expertinnen und Experten aus den Bereichen Ernährung und Sport. Andere Berufsgruppen können als Co-Trainer zugelassen werden. Die Ausbildung nach KgAS ist modular aufgebaut und orientiert sich an den Vorgaben des Kompetenznetz Patientenschulung (KomPaS). Dabei wird die Ausbildung in ein Basis-Seminar „Patiententrainer“ und ein Aufbau-Seminar „Adipositastrainer“ modularisiert. Auf die Basisqualifikation Patiententrainer können auch andere Trainerseminare, wie z.B. zum Asthma- oder Neurodermitistrainer aufgesetzt werden. Die Weiterbildung zum Adipositastrainer nach KgAS besteht aus vier Blöcken: Basistrainer-Seminar, Hospitation, Aufbau modul Adipositas und Supervision.



Qualifizierungen im Kontext Adipositas im Kindes- und Jugendalter

Die einzelnen Ausbildungsblöcke umfassen folgende Inhalte und zeitliche Umfänge:

- **20-stündiges Basistrainer-Seminar:** Durchführung in einer von KomPaS anerkannten Basis-Akademie gemäß vorgegebenem Curriculum.
- **40-stündiges Adipositas Theorie-Seminar:** Durchführung in einer von der KgAS und AGA anerkannten Akademie gemäß einem von der KgAS vorgegebenen Curriculum.
- **18-stündige Hospitation:** Erwerb praktischer Erfahrung in einer AGA-zertifizierten Therapieeinrichtung mit KgAS-Profil.
- **2-stündige Supervision:** Beobachtung und Feedback zur eigenen Schulungstätigkeit, entweder in Präsenz oder anhand einer Videoaufzeichnung.

- **Curriculare Anerkennung:** Das Curriculum für die Ausbildung nach KgAS enthält auch alle von der AGA geforderten Inhalte, so dass die KgAS-Ausbildung unmittelbar bei der AGA zur Zertifizierung eingereicht werden kann.
- **Zusätzliche Qualifikationsinhalte:** Die Ausbildung nach KgAS enthält zusätzlich zu den von der AGA verlangten Inhalten weitere KgAS-spezifische Inhalte, die die längere Ausbildungsdauer bedingen (besser: begründen?) (KgAS-Profil).
- **Gültigkeit des Ausbildungsnachweises:** Der „Ausbildungsnachweis nach KgAS“ (KgAS-Profil) ist dauerhaft gültig. Die KgAS behält sich vor, Fortbildungen zum Erhalt der Qualifikation einzuführen und eine Teilnahmeverpflichtung festzulegen.

Voraussetzungen für die Attestierung der Ausbildung nach KgAS:

- Abschluss der oben genannten Adipositas-spezifischen Ausbildungsbestandteile an einer von der KgAS anerkannten Akademie.
- Nachweis eines relevanten Berufsabschlusses.
- Mindestens einjährige Berufserfahrung mit der Zielgruppe.
- Entrichtung einer Zertifizierungsgebühr.

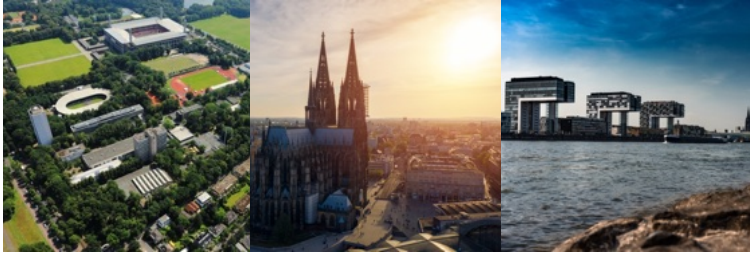
III Bezeichnungen der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) e. V. / Deutschen Diabetesgesellschaft (DDG) e. V.

Von der DAG/DDG werden auf Antrag die Bezeichnungen „Adiposilog*“ in DAG-DDG I Kinder und Jugendliche* für akademische Berufe bzw. „Adipositastrainer*“ in DAG-DDG I Kinder und Jugendliche* für nicht-akademische Berufe vergeben, wenn die Trainerausbildungen nach



KgAS Jahrestagung 2026

29./30. Mai 2026



Keep on running



Vielen Dank



Follow us on Instagram