



Informationen

Programmstart ist jeweils zum **1. April** und **1. Oktober** des Jahres, wobei jeweils ab März bzw. September die Termine zur Voruntersuchung stattfinden. Weitere Informationen sind auf der **Homepage** einzusehen (siehe unten).

Die **Kosten** liegen bei **825.- €** und können nach Rücksprache mit Ihrer Krankenkasse ggf. (teilweise) übernommen werden.

Anschrift

Universitätsklinikum Tübingen
Medizinische Klinik
Abteilung Sportmedizin
Hoppe-Seyler-Str. 6
72076 Tübingen
Gebäudenummer 480

Ansprechpartner

Julian Böhm
viadukt.fit@med.uni-tuebingen.de

Bildnachweis

Medizinische Klinik,
Abteilung Sportmedizin

Verhaltensintervention bei Adipositas am UKT

Viadukt *fit*



Viadukt fit

„Viadukt fit“ ist ein **6-monatiges Impulsprogramm**, welches den **Aufbau eines gesunden und körperlich aktiven Lebensstils** anstrebt. Dabei steht insbesondere die **Steigerung der körperlichen Aktivität** im Vordergrund sowie ergänzend die **Anpassung des Essverhaltens** der Teilnehmenden. Angesprochen werden vor allem Menschen mit einem BMI zwischen 30-37 kg/m² (auch Menschen mit davon abweichendem BMI können eine Teilnahme anfragen).“

Inhalte des Programms

- Leistungsdiagnostik zu Beginn des Programms
- 6-monatige Mitgliedschaft im Sportmedizinischen Trainingszentrum
- individuelles Trainingsprogramm mit regelmäßigen Kontrollterminen
- vielseitige Gruppentrainingsangebote
- 8 theoretische Gruppen- und Reflexionseinheiten zum Thema Ernährung und zu psychischen Aspekten durch erfahrene Ökotrophologinnen, Ernährungsmedizinerinnen und Sportmedizinerinnen

Ziele des Programms

- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- langfristige Steigerung des Bewegungsumfangs
- Spaß an der Bewegung, gesunder Ernährung und einem gesunden Lebensstil finden, fördern und festigen
- Erkennen und Überwinden psychologischer Hürden
- nachhaltige Gewichtsreduktion

Sporttherapie

Stets in Absprache mit erfahrenen Sportmedizinern und betreut durch ein junges Team von Sportwissenschaftler/innen.

Inhalte der Sporttherapie

- qualifizierte Einweisung ins Gerätetraining
- individueller Trainingsplan
- 6 Monate freies Training an Geräten
- regelmäßige Kontrolltermine zur Anpassung des Trainingsplans und zum Austausch bzgl. Probleme
- 10x Gruppentraining (z.B. Nordic Walking, Kraftzirkel, Dehnung und Faszienübungen, Wandern, Yoga, Aktiv am Arbeitsplatz)

Impulse zum Essverhalten

Als weiterer Bestandteil des Programms dienen die insgesamt **8-maligen Impulsveranstaltungen** zum Überdenken des eigenen Ernährungsverhaltens, die eine langfristige Ernährungsanpassung anstreben.

Ziel der Impulseinheiten zum Thema „Ernährung im Alltag“ ist das Erlernen und Einüben eines **ausgewogenen Ess- und Ernährungsverhaltens**. Anhand von Ernährungsprotokollen wird das aktuelle Essverhalten erfasst. Hierauf basierend werden verschiedene Anregungen zu den Themen Mahlzeitenrhythmus, Portionsgröße und Zusammensetzung einer ausgewogenen Ernährung vermittelt.

Psychologische Impulse

Weitere psychologische Maßnahmen, wie hilfreiche **Strategien** bei der **Gewichtsreduktion** und zur **Rückfallprophylaxe**, dienen zudem der Lebensstilintervention.

Themenkomplexe

- psychologische Aspekte von Hunger und Sättigung
- emotionale und situative Auslöser ungünstigen Essverhaltens
- Aufrechterhaltung der erreichten Gewichtsabnahme