

## Informationen zum Programm

**Das M.O.B.I.L.I.S.-Programm besteht aus: (a) Bewegungseinheiten, (b) Gruppensitzungen und (c) Aufgaben für Zuhause. Die Erfüllung der Aufgaben ist der Schlüssel zum Erfolg!**

M.O.B.I.L.I.S. ist eine Initiative des Universitätsklinikums Freiburg und der Deutschen Sporthochschule Köln. Alle M.O.B.I.L.I.S.-Gruppen stehen unter zentraler Qualitätskontrolle und unter wissenschaftlicher Aufsicht. M.O.B.I.L.I.S. arbeitet nicht gewinnorientiert und verfolgt keinerlei kommerzielle Interessen.

Auf ihrem Weg des gesunden Abnehmens begleiten und unterstützen die M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmer qualifizierte sowie geschulte Fachkräfte. Im ersten Halbjahr gibt es jeweils zwei Termine pro Woche (Bewegungseinheiten und Gruppensitzungen); im zweiten Halbjahr findet alle drei bis vier Wochen eine Gruppensitzung statt. Folgende Programmbereiche werden unterschieden:

**Bereich Bewegung:** Das M.O.B.I.L.I.S.-Programm umfasst 35 praktische Bewegungseinheiten, die mit Ausnahme des Abschluss-Fitnesstests, im ersten Halbjahr stattfinden. Unter Anleitung eines **Sportlehrers/Sportwissenschaftlers** treffen sich die Teilnehmer ein- bis zweimal pro Woche abwechselnd im Freien (bei Wind und Wetter) und in der Halle, um in der Gruppe individuelle Bewegungserfahrungen zu sammeln. Im Mittelpunkt stehen dabei verschiedene Ausdauertrainingsarten (z.B. Walking oder Nordic-Walking), aber auch gezielte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur (z.B. mit dem Thera-Band®), zur Koordination und zur Entspannung. Das geführte Bewegungsprogramm endet nach Abschluss des ersten Halbjahres. Eine sinnvolle Ergänzung der Bewegungspraxis liefern schließlich 2 theoretische Gruppensitzungen zum Thema Bewegung.

**Bereich Psychologie/Pädagogik:** In 11 Gruppensitzungen wird das Thema Verhaltensänderung mit einem **Dipl.-Psychologen/Dipl.-Pädagogen** besprochen. Jede Sitzung ist einem speziellen Thema gewidmet; die Teilnehmer erhalten während der Sitzungen theoretische Informationen und werden zu schriftlichen sowie mündlichen Aufgaben angeleitet. Zwischen den Gruppensitzungen sind sie dazu aufgefordert, konkrete Aufgaben zur Verhaltensänderung in ihrem Alltag fortzuführen und den Fortschritt zu dokumentieren. Wichtig: (a) Ein Erfahrungsaustausch der Teilnehmer untereinander ist (in zeitlich begrenztem Rahmen und mit Themenvorgabe) zwar vorgesehen, steht aber nicht im Mittelpunkt (keine Selbsthilfegruppe). (b) In den Gruppensitzungen kommen verhaltenstherapeutische Elemente zum Einsatz. Eine Psychotherapie wird dagegen nicht angeboten, und es wird auch keine Ursachenforschung („Warum bin ich übergewichtig?“) betrieben.

**Bereich Ernährung:** Der Ernährungsteil beinhaltet 3 bzw. 5 Gruppensitzungen, 1 Praxissitzung und 2 Fragestunden und wird von einer **Diätassistentin/Dipl.-Ökotrophologin** (Ernährungswissenschaftlerin) durchgeführt. Anstelle von starren Diätplänen und strengen Einschränkungen beim Essen gibt M.O.B.I.L.I.S. einen Orientierungsrahmen für die richtige Lebensmittelauswahl vor. Die dabei zentralen Empfehlungen lauten: fettgesunde, kohlenhydratbewusste und eiweißbetonte Ernährung. Am Beispiel der M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungspyramide werden konkrete Lebensmittelpfehlungen für einen schlanken und fitnessfördernden Speiseplan gegeben und deren Umsetzung eingeübt. Die Teilnehmer erwartet kein Kochkurs. Ziel ist eine dauerhafte persönlich zufriedenstellende Strategie für den Ernährungsalltag in eigener Verantwortung.

**Bereich Medizin:** Alle Teilnehmer werden zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Programms von einem **Allgemeinmediziner/Internisten** medizinisch untersucht (Blutwerte und Belastungs-EKG). Der Arzt ist nicht in den Bewegungseinheiten sowie Gruppensitzungen anwesend und übernimmt keine über M.O.B.I.L.I.S. hinausgehende ärztliche Beratung.