

Jahresprogramm 2020/21 – Kurs 19

Die **Gruppenstunden** finden immer **freitags** von **16.00 Uhr – 19.00 Uhr (v. 19.6. bis einschließlich 24.7.2020 von 16.00 Uhr – 18.00 Uhr)** in der **Margarethe-Danzi-Str. 21** (ESV München) statt. Wir starten pünktlich.

Der **Unterrichtsplan** umfasst ca. **35 Schulungstermine** zu je **180 Minuten** (das entspricht 4 Unterrichtseinheiten). Eingangs-, Zwischen- und Abschlussgespräch werden zusätzlich in Absprache mit den Familien vereinbart.

Unser Schulungsteam besteht aus **Petra Wiesner** (Psychosoziales & Elterncoaching), **Helga Riedl** (Medizin), **Doris Kurz** (Elternschulung Ernährung), **Diana Demkova** (Kinderschulung Ernährung), **Barbara Scheerer** (Kinderschulung Ernährung) und den **Sportwissenschaftlern des ESV**.

Die Angaben in Klammern sind für den internen Gebrauch (Verweise auf Trainermanual etc.)

WICHTIGE INFOS: Aufgrund der Coronapandemie findet das **Elterncoaching bis zu den Sommerferien ausschließlich online statt**. Die Kinder und Jugendlichen werden wöchentlich geschult. Die Schulungszeiten haben sich aufgrund der Hygienemaßnahmen verändert. Die Schulung beginnt regulär um **16.00 Uhr und endet um 18.00 Uhr**. In den Ferien ist schulungsfrei! Bitte Sportzeug und Arbeitsmappe mitbringen! Wenn Sie oder Ihr Kind zu einem Treffen nicht kommen können, melden Sie dies bitte möglichst per [mail](mailto:wiesner@adieupositas.de) unter wiesner@adieupositas.de.

Viel Spaß wünscht Ihr **AdieuPositas-Team**.

Datum	16:00-17:30	17:30-19:00	Raum/Anmerkung
14.02.2020	Helga Aushändigung der Stundenpläne und des Schulungsordners <i>Einholen der Stammdaten</i>	Doris & Petra Präsentation Foto-Shooting (S. 298 TM)	Seminarraum Turnhalle Eltern und Kind
21.02.2020	Kinder: Petra <i>Soziale Kompetenz, Empathie</i> Kennenlernen und Vertrag Schiffsreise (TM S.167)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität</i> Wunschkuchen (S-ÜB-12)	Seminarraum Turnhalle Eltern und Kind
	Eltern: Doris <i>Grundlagen des Essverhaltens</i> Vorstellung der Ernährungspyramide (E-ÜB-12)		
Winterferien			
06.03.2020	Diana <i>Veränderung von Verhaltensgewohnheiten (bewegter Alltag):</i> „Wir basteln eine Schatzkiste“	Sport Regeln beim Sport (S-ÜB-01) DKT (S-ÜB-13)	Seminarraum Turnhalle Teambesprechung im Anschluss
13.03.2020	Diana & Helga „Wo spüre ich was?“- Hunger, Appetit und Sättigung (S. 277 TM) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise</i> Pausen- und Leerlaufgestaltung (S-6-2)	Seminarraum Turnhalle

20.03.2020	Barbara & Helga „So ein Durcheinander“- Spiel der Kinderpyramide (E-1-1) BMI-Perzentilenkurven (M-AB-01 Neu)	Sport (Kinder) Bewegung in der Energiebilanz (S-ÜB-14) Arbeitsblatt „Wie entsteht Übergewicht“ (S-AB-01)	Seminarraum Turnhalle (Kinder) Cyclingraum (Eltern) Eltern und Kind
		Sport (Eltern) Elterncoaching mit Annegret Ludwig: <i>Grundlagen zur Bedeutung der Bewegung</i> (S-ÜB-14) (S-AB-01)	
27.03.2020	Diana Einführung in das Ernährungsprotokoll	Sport <i>Motivation zur aktiven Alltagsgestaltung</i> (S-AB-04) (S-ÜB-19) (S-ÜB-20, S-AB-03)	Seminarraum Turnhalle
03.04.2020	Petra & Gabriel <i>Zielentwicklung/Zielplanung „Der Baustellenplan“</i>	Sport (Kinder) Einführung in das Selbstbeobachtungstagebuch „Sport, Freizeit, Alltagsbewegung“ (S-2-3 TM)	Seminarraum Turnhalle (Kinder) Cyclingraum (Eltern) Eltern und Kind
		Sport (Eltern) Elterncoaching mit Annegret Ludwig: Aktiver durch meinen Alltag (S-AB-04) Inaktivitätsbarometer (S-ÜB-19) Meine Gründe für Inaktivität (S-ÜB-20, S-AB-03)	
Osterferien			
24.04.2020	Diana <i>Geeignete Lebensmittel Wann esse ich?</i> (E-ÜB-16) Frühstückslehrküche – Einführung in die Lehrküche (E-ÜB-19)	Sport (Eltern & Kind) <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise</i> „Mobilität bei den Hausaufgaben“ (S-6-1)	Seminarraum Turnhalle Eltern und Kind
01.05.2020	Feiertag		
08.05.2020	Barbara <i>Ursachen Adipositas „Essregeln und Essmengenbegrenzung“</i> (E-ÜB-17)	Sport <i>Bewegungsmöglichkeiten/ Sportangebote</i> Schwerpunkt Mannschaftssport (S-9-1)	Seminarraum Turnhalle
15.05.2020	Doris <i>Geeignete Lebensmittel Bedeutung der Fette Fett unter der Lupe</i> (E-AB-02 neu)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität</i> Reflexionsrunde aktiver Alltag (S-ÜB-24)	Seminarraum Turnhalle

22.05.2020	Gabriel & Helga „Das Übergewicht spüren“ (TM S. 120) „Was ist Übergewicht?“ (M-1-2) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport <i>Belastungskontrolle und Steuerung</i> Übung „Pulsmessen“ Objektive Belastungsmessung (S-3-2 TM)	Seminarraum Turnhalle
29.05.2020	Doris Getreidevielfalt in der Küche Das Schokoladen-Experiment (TM-E-2-5)	Sport (Eltern) <i>Verletzungsprophylaxe</i> Orthopädische Aspekte: Haltungsschulung & Gelenkschutztraining (S-5 TM)	Seminarraum Turnhalle Nur Eltern, Kinder frei!
Pfingstferien			
19.06.2020	Ernährung/Sport Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Ernährungs/Bewegungspyramide und des Ernährungsprotokolls		Seminarraum Turnhalle 16-18.00 Uhr Nur Kinder
26.06.2020	Ernährung Portionsgrößen, Mahlzeitenfrequenz „Altersgerechte Portionen zum Abnehmen“ (E-ÜB-01)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele (S-2-2 TM)	Seminarraum Turnhalle 16-18.00 Uhr Kinderschulung
03.07.2020	Ernährung <i>Ernährungsgewohnheiten & bewegter Alltag</i> (E-AB-03)	Sport Zielvereinbarung zur aktiven Alltagsgestaltung (S-ÜB-23)	Seminarraum Turnhalle 16-18.00 Uhr Kinderschulung
10.07.2020	Ernährung <i>Genusstraining</i> Das Schokoladen-Experiment: (TM-E-2-5) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport Vertrag zur Bewegungs- und Sportgestaltung (TM S.292)	Seminarraum Turnhalle 16-18.00 Uhr Kinderschulung
17.07.2020	Ernährung <i>Selbstwahrnehmung</i> „Von Kopf bis Fuß“	Sport <i>Nutzung wohnortnaher Bewegungsmöglichkeiten/ Sportangebote</i> (S-AB-09)	Seminarraum Turnhalle 16-18.00 Uhr Kinderschulung
24.07.2020	Ernährung Fastfood und die Pyramide (TM S. 421)	Sport Welche Sportarten passen zu mir? (S-ÜB-45)	Seminarraum Turnhalle 16-18.00 Uhr Kinderschulung
Sommerferien			
11.09.2020	Barbara Trinken ist wichtig! (E-ÜB-04) Wir bemalen unser eigenes Trinkglas (E-1-5)	Sport <i>Ausdauer/Koordination</i> Schwerpunkt Ausdauer (S-ÜB-26)	Seminarraum Turnhalle
18.09.2020	Doris <i>Sensorik: Hunger, Appetit und Sättigung</i> Süßigkeiten und Knabberien “Frau Schleck und ihre Verwandten” (TM S. 359)	Sport (Eltern & Kinder) Das eigene Bewegungsverhalten (TM-S-3-4) Kraftübungen mit dem Theraband	Seminarraum Turnhalle Eltern und Kind

25.09.2020	Diana Statt(d)essen Ablenkungsstrategien (TM S.392)	Sport Schwerpunkt Koordination (S-8-1) Frisches Gemüse (S-ÜB-28)	Seminarraum Turnhalle
02.10.2020	Diana & Helga <i>persönliche Entwicklung von Ressourcen</i> Komplimentenhand (P-ÜB-09) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport <i>Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins</i>	Seminarraum Turnhalle
09.10.2020	Petra & Gabriel <i>Konfliktlösung</i> „Zu Besuch bei Tante Frieda“	Sport (Eltern) Elterncoaching: Unterschiede zwischen aktivem Alltag und Sport (S-ÜB-16, TM S.610)	Seminarraum Turnhalle Nur Eltern, Kinder frei!
16.10.2020	Diana <i>Bewegter Alltag</i> „Wie viel Zeit hast du?“ (S-ÜB-17)	Sport <i>Sinnvoller Fernseh-/ Computerkonsum</i>	Seminarraum Turnhalle
23.10.2020	Diana <i>Sensorik</i> Geschmack kommt durch die Nase Brotverkostung (TM-E-2-5)	Sport „Was ist was?“ - Unterschiede zwischen aktivem Alltag und Sport (S-ÜB-16, TM S.610)	Seminarraum Turnhalle
30.10.2020	Diana Obst-Spieß (E-1-1) & <i>Bewegte Spiele</i> (Obstsalat)	Sport <i>Aktivere Freizeitgestaltung in Peergroup</i> Schatzkiste mit bewegungsreichen Alltags- und Freizeitaktivitäten (S-ÜB-25)	Seminarraum Turnhalle
Herbstferien			
13.11.2020	Petra & Gabriel <i>Lösungsorientiertes Arbeiten/Reframing/Skalieren</i> „Zuversichtsbarometer Eltern“ (TM P-4-3)	Sport (Eltern) <i>Methoden zur Stressreduktion</i> Körperwahrnehmung In Ruhe und Entspannung (S-7-2)	Seminarraum Turnhalle Nur Eltern, Kinder frei! Teambesprechung im Anschluss
20.11.2020	Petra & Helga <i>Lösungsorientiertes Arbeiten/Reframing/Skalieren</i> „Zuversichtsbarometer“ (TM P-4-3) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport Schwerpunkt Mannschaftssport (S-ÜB-36)	Seminarraum Turnhalle
27.11.2020	Diana <i>Alltagsstruktur und Mahlzeitenrhythmus</i> „Was ich gestern gegessen habe“ (E-ÜB-03)	Sport Meine Top-Kraftübungen (S-ÜB-30)	Seminarraum Turnhalle
04.12.2020	Doris <i>Geeignete Lebensmittel</i> Fettarme Zubereitungsarten Vorratshaltung	Sport (Eltern) <i>Bedeutung von Bewegung (Energiebilanz)</i>	Seminarraum Turnhalle Nur Eltern, Kinder frei!

11.12.2020	Diana Weihnachtsbäckerei	Sport Kennenlernen eines Rückschlagsports (S-9-2)	Seminarraum Turnhalle
18.12.2020	Petra & Helga <i>Zielentwicklung</i> „Was nun? Die Zeit nach dem Kurs“ <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport <i>Ausdauer/Koordination</i> Aerobic (S-ÜB-27)	Seminarraum Turnhalle
Weihnachtsferien			
15.01.2020	Diana Wir gestalten ein Tischset „Meine Pyramide“ (E-1-1, S. 419 TM)	Sport DKT	Seminarraum Turnhalle
22.01.2020	Diana Gestaltung eines Esstellers (E-ÜB-02)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele	Seminarraum Turnhalle
29.01.2020	Diana & Petra <i>persönliche Entwicklung von Ressourcen</i> „Die Post ist da“ Verabschiedung	Sport (Eltern & Kinder) <i>aktivere Freizeitgestaltung in Familie</i> Bewegungsspiele für Zuhause (S. 729 TM)	Seminarraum Turnhalle Eltern und Kind