

Jahresprogramm 2020/21 – Kurs 20

Die **Gruppenstunden** finden immer **freitags** von **16.00 Uhr – 19.00 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, ein Hausbesuch etc. 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: Wir bitten um eine gesunde Zwischenmahlzeit für Ihr Kind! 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
18.09.20	<p>Sport Bewegte Vorstellungsrunde (S-1-3) Eltern und Kind</p>	<p>Helga & Doris Präsentation Aushändigung der Stundenpläne und des Schulungsordners <i>Einholen der Stammdaten</i> Eltern und Kind</p>	<p>Helga & Doris Vorstellungsrunde Foto-Shooting (S. 298 TM) Eltern und Kind</p>	<p>Turnhalle Seminarraum Außengelände</p>
25.09.20	<p>Sport Regeln beim Sport (S-ÜB-01)</p>	<p>Psychosoziales Petra <i>Soziale Kompetenz, Empathie</i> Kennenlernen und Vertrag Schiffsreise (TM S.167)</p>		<p>Turnhalle Seminarraum</p>
02.10.20	<p>Sport DKT (S-ÜB-13) Eltern und Kind</p>	<p>Ernährung Doris & Diana Nahrungsenergie und Ursachen der Adipositas Lebensmittelpyramide Eltern und Kind</p>		<p>Turnhalle Seminarraum</p>
09.10.20	<p>Sport Grundlagen zur Bedeutung von Bewegung</p>	<p>Psychosoziales Petra & Helga <i>Veränderung von Verhaltensgewohnheiten:</i> „Wir basteln eine Schatzkiste“ BMI-Perzentilenkurven (M-AB-01 Neu) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i></p>		<p>Turnhalle Seminarraum</p>

16.10.20	<p>Sport Erfahrungen, Interessen und Abneigungen (S-ÜB-11)</p>	<p>Ernährung Diana <i>Hunger versus Appetit und Sättigung</i> „Wo spüre ich was?“ (S. 277 TM)</p>	Turnhalle Seminarraum
23.10.20	<p>Sport „Wie entsteht Übergewicht“ (u.a. für die Energiebilanz) (S-AB-01) Eltern und Kind</p>	<p>Ernährung Doris & Diana Führung eines Ernährungsprotokolls <i>Aktive Einbindung der Eltern</i> Eltern und Kind Kleingruppen</p>	Turnhalle Seminarraum
30.10.20	<p>Sport Motivation zur aktiven Alltagsgestaltung und Nutzung wohnungsnaher Bewegungsmöglichkeiten und Sportangebote</p>	<p>Ernährung Diana Geeignete Lebensmittel Getränke und „5 am Tag“</p>	Turnhalle Seminarraum
Herbstferien			
13.11.20	<p>Sport Einführung in das Bewegungsprotokoll (Aktivität, Inaktivität, Freizeitgestaltung, Sportarten, Medienkonsum) (S-2-3 TM) Eltern und Kind</p>	<p>Ernährung Barbara Grundlagen des Essverhaltens Eltern und Kind Kleingruppen</p>	Turnhalle Seminarraum
20.11.20	<p>Sport Aktiver durch meinen Alltag Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise (S-ÜB-24) Eltern und Kind</p>	<p>Psychosoziales Petra & Helga <i>Zielentwicklung/Zielplanung</i> „Der Baustellenplan“ Eltern und Kind Kleingruppen</p>	Turnhalle Seminarraum
27.11.20	<p>Sport Übungen zur Verbesserung der Ausdauer und Koordination</p>	<p>Ernährung Diana Eiweiß und Milchprodukte in unserer Pyramide Klärung Fragen und Probleme beim Abstreichen</p>	Turnhalle Seminarraum
04.12.20	<p>Sport Schwerpunkt Mannschaftssport (S-9-1)</p>	<p>Ernährung Doris <i>Bemessung von Portionsgrößen und Mahlzeitenfrequenzen</i> Eltern und Kind Kleingruppen</p>	Turnhalle Seminarraum
11.12.20	<p>Sport <i>Belastungskontrolle und Steuerung</i> Übung „Pulsmessen“ Objektive Belastungsmessung (S-3-2 TM)</p>	<p>Ernährung Diana <i>Einführung des Selbstbeobachtungstagebuchs</i> <i>Bedeutung von Nahrungsfetten und Süßigkeiten</i></p>	Turnhalle Seminarraum
18.12.20	<p>Sport <i>Verletzungsprophylaxe</i> Orthopädische Aspekte: Haltungsschulung & Gelenkschutztraining (S-5 TM) Eltern und Kind</p>	<p>Psychosoziales Petra & Helga Übung „Lebenstank“ Verbesserung der Stressregulation Eltern und Kind Kleingruppen</p>	Turnhalle Seminarraum

15.01.21	<p>Doris, Diana, Barbara Zwischengespräche: „Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand des Baustellenplans“</p> <p><i>Termine für die 30-minütigen Gespräche werden bekannt gegeben. Keine Gruppenschulung an diesem Tag! Bitte pünktlich zu Ihrem Termin erscheinen, da die Verspätung von Ihrer Zeit abgeht</i></p> <p>Eltern und Kind Einzelgespräche Kein Sport</p>		Räume werden mit den Einzelterminen bekannt gegeben
22.01.21	<p>Sport <i>Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins</i></p> <p>Eltern und Kind</p>	<p>Ernährung Barbara & Doris Einkaufstraining, Werbung, Konsumverhalten (E-AB-03)</p> <p>Eltern und Kind Kleingruppen</p>	Turnhalle Seminarraum
29.01.21	<p>Sport Vertrag zur Bewegungs- und Sportgestaltung (TM S.292)</p>	<p>Ernährung Barbara Mahlzeitenzubereitung Frühstück</p>	Turnhalle Seminarraum/Lehrküche
05.02.21	<p>Sport Motivation zur aktiven Alltagsgestaltung in der Peer Group</p>	<p>Psychosoziales Petra & Helga <i>persönliche Entwicklung von Ressourcen</i> Komplimentenhand (P-ÜB-09) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i></p>	Turnhalle Seminarraum
12.02.21	<p>Sport Welche Sportarten passen zu mir? (S-ÜB-45)</p> <p>Eltern und Kind</p>	<p>Ernährung Doris & Diana Fastfood und die Pyramide (TM S. 421)</p> <p>Eltern und Kind Kleingruppen</p>	Turnhalle Seminarraum
Winterferien			
26.02.21	<p>Sport Viel zu Fuß gehen, draußen spielen, die Natur entdecken und gemeinsam aktiv sein</p> <p>„Draußen spielen macht Freu(n)de“</p>	<p>Ernährung Doris Kinder in die Küche!</p> <p>Spannende Sinn-Experimente in der Lehrküche <i>Täglich frisches Gemüse & Obst naschen</i></p>	Turnhalle Küche/Seminarraum
05.03.21	<p>Sport Kraftübungen mit dem Theraband</p> <p>Eltern und Kind</p>	<p>Ernährung Barbara Besondere Anlässe</p> <p>Eltern und Kind Kleingruppen</p>	Turnhalle Seminarraum
12.03.21	<p>Sport Schwerpunkt Koordination (S-8-1)</p>	<p>Ernährung Diana Ablenkungsstrategien (TM S.392)</p>	Turnhalle Seminarraum
19.03.21	<p>Sport Wohnortnahe Bewegungsmöglichkeiten und Sportangebote</p>	<p>Ernährung Diana Praktische Übung: Mahlzeitenzubereitung</p>	Turnhalle Küche/Seminarraum

26.03.21	<p>Sport Übungen und Einflussnahme zu aktiverer Freizeitgestaltung in Familie Eltern und Kind</p>	<p>Psychosoziales Petra & Helga <i>Konfliktlösung</i> „Zu Besuch bei Tante Frieda“ <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i> Eltern und Kind <i>Kleingruppen</i></p>	Turnhalle Seminarraum
Osterferien			
16.04.21	<p>Sport Rückschlagsport</p>	<p>Ernährung Barbara „Wie viel Zeit hast du?“ (S-ÜB-17)</p>	Turnhalle Seminarraum
23.04.21	<p>Sport „Was ist was?“ - Unterschiede zwischen aktivem Alltag und Sport</p>	<p>Ernährung Diana <i>Sensorik</i> Geschmack kommt durch die Nase Brotverkostung (TM-E-2-5)</p>	Turnhalle Seminarraum
30.04.21	<p>Sport Zwischenreport DKT</p>	<p>Ernährung Diana Alltagsstruktur und Mahlzeitenrhythmus in der Familie</p>	Turnhalle Seminarraum
07.05.21	<p>Sport <i>Methoden zur Stressreduktion</i> Körperwahrnehmung In Ruhe und Entspannung (S-7-2) Eltern und Kind</p>	<p>Psychosoziales Petra & Helga <i>Erarbeitung individueller realistischer Ziele</i> „Zuversichtsbarometer Eltern“ (TM P-4-3) Eltern und Kind <i>Kleingruppen</i></p>	Turnhalle Seminarraum
14.05.21	<p>Sport Schwerpunkt Mannschaftssport (S-ÜB-36)</p>	<p>Ernährung Barbara Ess- und Trinkprotokolle in verschiedenen Aspekten (Lebensmittelverteilung, Essgeschwindigkeit, Hunger-Sättigung, Fett-Check, Zucker-Check)</p>	Turnhalle Seminarraum
21.05.21	<p>Sport <i>Aktivere Freizeitgestaltung in Peergroup</i> mit bewegungsreichen Alltags- und Freizeitaktivitäten (S-ÜB-25)</p>	<p>Ernährung Diana Mahlzeitentraining/Supervidierte Mahlzeit anhand des Ernährungsprotokolls</p>	Turnhalle Seminarraum/Lehrküche
Pfingstferien			
11.06.21	<p>Sport Meine Top-Kraftübungen (S-ÜB-30)</p>	<p>Ernährung Diana <i>Alltagsstruktur und Mahlzeitenrhythmus</i> „Was ich gestern gegessen habe“ Mahlzeitenzubereitung (E-ÜB-03)</p>	Turnhalle Seminarraum
18.06.21	<p>Sport <i>Bedeutung von Bewegung (Energiebilanz)</i> Eltern und Kind</p>	<p>Ernährung Doris <i>Geeignete Lebensmittel</i> Fett-Lehrküche Vorratshaltung Eltern und Kind <i>Kleingruppen</i></p>	Turnhalle Seminarraum/Küche

25.06.21	Sport Übungen und Einflussnahme zu aktiverer Freizeitgestaltung	Ernährung Barbara Gestaltung eines Esstellers (E-ÜB-02)	Turnhalle Seminarraum
02.07.21	Sport <i>Ausdauer/Koordination</i>	Psychosoziales Petra & Helga <i>Zielentwicklung</i> „Was nun? Die Zeit nach dem Kurs“ <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Turnhalle Seminarraum
09.07.21	Sport DKT	Ernährung Barbara Wir gestalten ein Tischset „Meine Pyramide“ (E-1-1, S. 419 TM)	Turnhalle Seminarraum
16.07.21	Sport <i>Aktivere Freizeitgestaltung</i>	Psychosoziales Petra & Helga <i>persönliche Entwicklung von Ressourcen</i> „Die Post ist da“ <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Turnhalle Seminarraum
23.07.21	Sport Verabschiedung Bewegungsspiele für Zuhause (S. 729 TM) Eltern und Kind	Ernährung Diana Verabschiedung Lehrküche „Wir mixen unseren Sommercocktail“ Eltern und Kind	Turnhalle Seminarraum/Lehrküche
Sommerferien			