

Jahresprogramm 2021/22 – Kurs 21

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- und Abschlussgespräch werden in Absprache mit **Frau Riedl** (Schulungsärztin) vereinbart.

Ein Zwischengespräch findet als Online-Beratung mit **Doris Kurz** und **Gabriel Torbahn** (Oecotrophologe & Adipositastrainer) statt.

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: 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
05.03.2021	Helga Aushändigung der Stundenpläne und des Schulungsordners <i>Einholen der Stammdaten</i>	Doris Come-Together und Foto-Shooting (S. 298 TM)	Sport Bewegte Vorstellungsrunde (S-1-3)	Seminarraum UG (Kinder) Seminarraum OG (Eltern) Turnhallen Eltern und Kind
12.03.2021	Kinder: Petra & Helga <i>Soziale Kompetenz, Empathie</i> Kennenlernen und Vertrag Schiffsreise (TM S.167) <i>Wiegen, Messen, Einzelgespräche</i>		Sport <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität</i> Wunschkuchen (S-ÜB-12)	Seminarraum UG (Kinder) Seminarraum OG (Eltern) Turnhallen Eltern und Kind
	Eltern: Doris <i>Grundlagen des Essverhaltens</i> Vorstellung der Ernährungspyramide (E-ÜB-12)			
19.03.2021	Petra <i>Veränderung von Verhaltensgewohnheiten (bewegter Alltag):</i> „Wir basteln eine Schatzkiste“ (P-2-1 TM)		Sport Regeln beim Sport (S-ÜB-01) DKT (S-ÜB-13)	Seminarraum Turnhalle
26.03.2021	Diana Wo spüre ich was?“- Hunger, Appetit und Sättigung (S. 277 TM)		Sport <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise</i> Pausen- und Leerlaufgestaltung (S-6-2)	Seminarraum UG (Kinder) Seminarraum OG (Eltern) Turnhallen
Osterferien 29.03.-09.04.2021				
16.04.2021	Barbara + Cornelia „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 Eltern und Kind

		Sport (Eltern) <i>Grundlagen zur Bedeutung der Bewegung</i> (S-ÜB-14) (S-AB-01)	
23.04.2021	Diana Einführung in das Ernährungsprotokoll (E-2.1 TM Neu)	Sport <i>Motivation zur aktiven Alltagsgestaltung</i> (S-AB-04) (S-ÜB-19) (S-ÜB-20, S-AB-03)	Seminarraum Turnhalle
29.04.2021	Online-Elterncoaching Baustellenplan mit Gabriel Torbahn Um 19:00 Uhr		Microsoft Teams Nur Eltern, Kinder frei
30.04.2021	Petra & Helga <i>Zielentwicklung/Zielplanung „Der Baustellenplan“</i> (TM Neu) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport (Kinder) Einführung in das Selbstbeobachtungstagebuch „Sport, Freizeit, Alltagsbewegung“ (S-2-3 TM)	Seminarraum UG (Kinder) Seminarraum OG (Eltern) Turnhallen Eltern und Kind
		Sport (Eltern) Elterncoaching Aktiver durch meinen Alltag (S-AB-04) Inaktivitätsbarometer (S-ÜB-19) Meine Gründe für Inaktivität (S-ÜB-20, S-AB-03)	
07.05.2021	Diana <i>Ursachen Adipositas „Essregeln und Essmengenbegrenzung“</i> (E-ÜB-17)	Sport (Eltern & Kind) <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise „Mobilität bei den Hausaufgaben“</i> (S-6-1)	Seminarraum UG (Kinder) Seminarraum OG (Eltern) Turnhallen
14.05.2021	Barbara + Cornelia <i>Geeignete Lebensmittel Wann esse ich?</i> (E-ÜB-16) Frühstückslehrküche – Einführung in die Lehrküche (E-ÜB-19)	Sport <i>Bewegungsmöglichkeiten/ Sportangebote</i> Schwerpunkt Mannschaftssport (S-9-1)	Seminarraum Turnhalle Eltern und Kind
21.05.2021	Diana <i>Geeignete Lebensmittel Bedeutung der Fette Fett unter der Lupe</i> (E-AB-02 neu)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität Reflexionsrunde aktiver Alltag</i> (S-ÜB-24)	Seminarraum Turnhalle
Pfingstferien 24.05.-04.06.2021			
11.06.2021	Diana <i>Portionsgrößen, Mahlzeitenfrequenz „Altersgerechte Portionen zum Abnehmen“</i> (E-ÜB-01)	Sport <i>Belastungskontrolle und Steuerung Übung „Pulsmessen“ Objektive Belastungsmessung</i> (S-3-2 TM)	Seminarraum Turnhalle
18.06.2021	Doris Getreidevielfalt in der Küche	Sport (Eltern) <i>Verletzungsprophylaxe</i>	Seminarraum Turnhalle

	Das Schokoladen-Experiment (TM-E-2-5)	Orthopädische Aspekte: Haltungsschulung & Gelenkschutztraining (S-5 TM)	Nur Eltern, Kinder frei!
25.06.2021	Barbara Trinken ist wichtig! (E-ÜB-04) Wir bemalen unser eigenes Trinkglas (E-1-5)	Sport Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Bewegungspyramide	Seminarraum Turnhalle
02.07.2021	Petra & Helga <i>Konfliktbewältigung</i> „Zu Besuch bei Tante Frieda“ (Kinder) (TM P-4-3) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele (S-2-2 TM)	Seminarraum Turnhalle
09.07.2021	Doris <i>Ernährungsgewohnheiten & bewegter Alltag</i> (E-AB-03)	Sport Zielvereinbarung zur aktiven Alltagsgestaltung (S-ÜB-23)	Seminarraum Turnhalle
16.07.2021	Diana <i>Genusstraining</i> Das Schokoladen-Experiment: (TM-E-2-5)	Sport Vertrag zur Bewegungs- und Sportgestaltung (TM S.292)	Seminarraum Turnhalle
23.07.2021	Petra & Helga <i>Selbstwahrnehmung</i> „Von Kopf bis Fuß“ (TM Neu) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport <i>Nutzung wohnortnaher Bewegungsmöglichkeiten/ Sportangebote</i> (S-AB-09)	Seminarraum Turnhalle
Sommerferien 30.07.-13.09.2021			
17.09.2021	Barbara Fastfood und die Pyramide (TM S. 421)	Sport Welche Sportarten passen zu mir? (S-ÜB-45)	Seminarraum Turnhalle
24.09.2021	Barbara Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Ernährungspyramide und des Ernährungsprotokolls	Sport <i>Ausdauer/Koordination</i> Schwerpunkt Ausdauer (S-ÜB-26)	Seminarraum Turnhalle
01.10.2021	Diana + Cornelia <i>Sensorik: Hunger, Appetit und Sättigung</i> Süßigkeiten und Knabberereien "Frau Schleck und ihre Verwandten" (TM S. 359)	Sport (Eltern & Kinder) Das eigene Bewegungsverhalten (TM-S-3-4) Kraftübungen mit dem Theraband	Seminarraum <i>UG (Kinder)</i> Seminarraum <i>OG (Eltern)</i> Turnhallen Eltern und Kind
07.10.2021	Online-Elterncoaching Komplimentenhand mit Gabriel Torbahn Um 19:00 Uhr		Microsoft Teams Nur Eltern, Kinder frei
08.10.2021	Petra & 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

15.10.2021	Diana <i>Bewegter Alltag</i> "Wie viel Zeit hast du?" (S-ÜB-17)	Sport <i>Sinnvoller Fernseh-/ Computerkonsum</i>	Seminarraum Turnhalle
22.10.2021	Petra & Helga <i>Konfliktbewältigung</i> „Zu Besuch bei Tante Frieda“ (Eltern) (TM P-4-3)	Sport (Eltern) Elterncoaching: Unterschiede zwischen aktivem Alltag und Sport (S-ÜB-16, TM S.610)	Seminarraum Turnhalle Nur Eltern, Kinder frei!
29.10.2021	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
Herbstferien 01.11.-05.11.2021			
12.11.2021	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
19.11.2021	Petra <i>Lösungsorientiertes Arbeiten/Reframing/Skalieren</i> „Zuversichtsbarometer Eltern“ (P-AB-03.03)	Sport (Eltern) <i>Methoden zur Stressreduktion</i> Körperwahrnehmung In Ruhe und Entspannung (S-7-2)	Seminarraum Turnhalle Nur Eltern, Kinder frei!
25.11.2021	Online-Elterncoaching mit Gabriel Torbahn Um 19:00 Uhr		Microsoft Teams Nur Eltern, Kinder frei
26.11.2021	Diana Weihnachtsbäckerei	Sport Schwerpunkt Mannschaftssport (S-ÜB-36)	Seminarraum Turnhalle
03.12.2021	Barbara <i>Alltagsstruktur und Mahlzeitenrhythmus</i> „Was ich gestern gegessen habe“ (E-ÜB-03)	Sport Meine Top-Kraftübungen (S-ÜB-30)	Seminarraum Turnhalle
10.12.2021	Doris <i>Geeignete Lebensmittel</i> Fettarme Zubereitungsarten Vorratshaltung	Sport (Eltern) <i>Bedeutung von Bewegung (Energiebilanz)</i>	Seminarraum Turnhalle Nur Eltern, Kinder frei!
17.12.2021	Petra & Helga <i>Lösungsorientiertes Arbeiten/Reframing/Skalieren</i> „Zuversichtsbarometer“ (P-AB-03.03) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport Kennenlernen eines Rückschlagsports (S-9-2)	Seminarraum Turnhalle
Weihnachtsferien 24.12.2021-07.01.2022			
14.01.2022	Barbara Gestaltung eines Esstellers (E-ÜB-02)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele	Seminarraum Turnhalle
21.01.2022	Barbara Wir gestalten ein Tischset „Meine Pyramide“	Sport DKT	Seminarraum Turnhalle

	(E-1-1, S. 419 TM)		
28.01.2022	Diana „Das Übergewicht spüren“ (TM S. 120) „Was ist Übergewicht?“ (M-1-2)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität Motivierende Spiele</i>	Seminarraum Turnhalle
03.02.2022	Online-Elterncoaching mit Gabriel Torbahn Um 19:00 Uhr		Microsoft Teams Nur Eltern, Kinder frei
04.02.2022	Petra & Helga <i>Zielentwicklung</i> „Was nun? Die Zeit nach dem Kurs“ Unterstützerplan (P-AB-06) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport <i>Ausdauer/Koordination (S-ÜB-27)</i>	Seminarraum Turnhalle
11.02.2022	Diana „Esskultur – warum macht das Sinn?“	Sport <i>Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins</i>	Seminarraum Turnhalle
18.02.2022	Helga & Petra <i>persönliche Entwicklung von Ressourcen</i> „Die Post ist da“ (TM Neu) Verabschiedung	Sport (Eltern & Kinder) <i>Aktivere Freizeitgestaltung in Familie</i> Bewegungsspiele für Zuhause (S. 729 TM)	Seminarraum <i>UG (Kinder)</i> Seminarraum <i>OG (Eltern)</i> Turnhallen Eltern und Kind

CORONA-INFOS: Zeigt die Corona-Ampel „rot“, gilt die verkürzte Schulungszeit von 16:00 bis 18:15 Uhr.

In der Präsenzschiung gelten 10 Regeln, die von den Trainer*innen konsequent eingehalten und von unseren Kursteilnehmer*innen eingefordert werden:

1. Nur symptomfreie Kursteilnehmer*innen dürfen geschult werden
2. Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
3. Maskenpflicht im gesamten Gebäude des ESV gilt für Kursteilnehmer*innen und Trainer*innen (Jede*r Teilnehmer*in erhält eine FFP-2 und eine OP-Maske von uns zum Kursstart)
4. Handdesinfektion vor Betreten der Schulungsräume (steht vor dem Eingangsbereich des ESV zur Verfügung)
5. Kursteilnehmer*innen werden von den Trainer*innen am Eingang in Empfang genommen und verabschiedet
6. Die Flächen in den Schulungsräumen werden vom Personal des ESV vor und nach der Schulung desinfiziert
7. Mind. 1,5m Abstand (durch Klebeband gekennzeichnet)
8. Keine Verpflegung, kein Verzehr von mitgebrachten Speisen
9. Jede/r Kursteilnehmer*in bringt seine/ihre eigene Trinkflasche mit
10. Kursteilnehmer*innen haben zugewiesene Plätze; nur ein/e Kursteilnehmer*in geht gleichzeitig zur Toilette

Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise auf unserer [Homepage](#).

Wir behalten uns vor, Online-Schulungen durchzuführen, in Anlehnung an das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.