

Jahresprogramm 2021/22 – Kurs 22

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 Abschlussgespräche 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
17.09.21	<p>Sport Bewegte Vorstellungsrunde (S-1-3) Eltern und Kind</p>	<p>Psychosoziales & Medizin Helga & Petra <i>Soziale Kompetenz, Empathie</i> Kennenlernen und Vertrag Schiffsreise <i>Einholen der Stammdaten</i> Eltern und Kind</p>	<p>Turnhalle Seminarraum Außengelände</p>
24.09.21	<p>Sport DKT (S-ÜB-13) Eltern und Kind</p>	<p>Ernährung Doris & Cornelia Vorstellung der Lebensmittelpyramide <i>Foto-Shooting</i> Eltern und Kind</p>	<p>Turnhalle Seminarraum</p>
01.10.21	<p>Sport Regeln beim Sport (S-ÜB-01)</p>	<p>Ernährung Diana Wiederholung Pyramide Energiedichte - Ursachen der Adipositas (TM neu S.12)</p>	<p>Turnhalle Seminarraum</p>
08.10.21	<p>Sport Grundlagen zur Bedeutung von Bewegung</p>	<p>Psychosoziales & Medizin Petra & Helga <i>Veränderung von Verhaltensgewohnheiten:</i> „Wir basteln eine Schatzkiste“ BMI-Perzentilenkurven (M-AB-01 Neu) Wo stehe ich jetzt? (M-AB-01.02) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i></p>	<p>Turnhalle Seminarraum</p>

15.10.21	Sport Erfahrungen, Interessen und Abneigungen (S-ÜB-11)	Ernährung Diana Wo spüre ich was? Hunger, Appetit und Sättigung (P 1-1, S. 168 A-TM) Mein Müsli (TM-neu, S. 137) (Kohlenhydrate / Milch- und Milchprodukte)	Turnhalle Seminarraum
21.10.21	Online Eltern-Coaching Psychosoziales & Ernährung „Warum ist mein Kind dick geworden?“ (M-AB-02) Ursachen und Auslöser des Übergewichts (M-2-2) Übung „Der Baustellenplan“ 18:30 – 19:30 Uhr Nur Eltern		Online
22.10.21	Sport „Wie entsteht Übergewicht“ (u.a. für die Energiebilanz) (S-AB-01)	Psychosoziales & Medizin Petra & Helga <i>Zielentwicklung/Zielplanung</i> „Der Baustellenplan“ Wo stehe ich jetzt? (M-AB-01.02) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Turnhalle Seminarraum
29.10.21	Sport Motivation zur aktiven Alltagsgestaltung und Nutzung wohnungsnaher Bewegungsmöglichkeiten und Sportangebote	Ernährung Barbara Lebensmittelchaos (TM-neu, S. 31 ff) Brotverkostung (TM-neu, S. 136)	Turnhalle Seminarraum
Herbstferien			
	Ernährung Zwischen den Herbst- und Weihnachtsferien finden individuelle Termine für Zwischengespräche mit Gabriel Torbahn und Doris Kurz statt		Online
12.11.21	Sport Einführung in das Bewegungsprotokoll (Aktivität, Inaktivität, Freizeitgestaltung, Sportarten, Medienkonsum) (S-2-3 TM) Eltern und Kind	Ernährung Diana und Doris Essverhaltenstraining – Esskultur (TM-neu S. 87-90) Eltern und Kind	Turnhalle Seminarraum
18.11.21	Online Eltern-Coaching Psychosoziales & Ernährung Definition Adipositas, Was ist Übergewicht? (M-1-2) BMI-Perzentilenkurve (M-AB-01) Übung Komplimentenhand (P-ÜB-09) 18:30 – 19:30 Uhr Nur Eltern		Online
19.11.21	Sport Aktiver durch meinen Alltag Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise (S-ÜB-24)	Psychosoziales & Medizin Petra & Helga <i>persönliche Entwicklung von Ressourcen</i> Komplimentenhand (P-ÜB-09) Wo stehe ich jetzt? (M-AB-01.02) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Turnhalle Seminarraum
26.11.21	Sport Übungen zur Verbesserung der Ausdauer und Koordination	Ernährung Diana Besondere Anlässe / Extras Weihnachtsbäckerei	Turnhalle Seminarraum

03.12.21	<p>Sport Schwerpunkt Mannschaftssport (S-9-1) Eltern und Kind</p>	<p>Ernährung Barbara und Doris Mahlzeitenfrequenz (TM-neu S. 94) Pyramidencheck: Was ich gestern gegessen habe (TM-neu S. 99) Eltern und Kind</p>	Turnhalle Seminarraum
10.12.21	<p>Sport <i>Belastungskontrolle und Steuerung</i> Übung „Pulsmessen“ Objektive Belastungsmessung (S-3-2 TM)</p>	<p>Ernährung Doris Ran an den Speck (TM-neu S. 40)</p>	Turnhalle Seminarraum
16.12.21	<p>Online Eltern-Coaching Psychosoziales & Ernährung Online Eltern-Coaching: Achtsamkeit in der Weihnachtszeit 18:30 – 19:30 Uhr Nur Eltern</p>		Online
17.12.21	<p>Sport <i>Verletzungsprophylaxe</i> Orthopädische Aspekte: Haltungsschulung & Gelenkschutztraining (S-5 TM)</p>	<p>Psychosoziales & Medizin Petra & Helga Übung „Lebenstank“ Verbesserung der Stressregulation, Achtsamkeit in der Weihnachtszeit Wo stehe ich jetzt? (M-AB-01.02) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i></p>	Turnhalle Seminarraum
Weihnachtsferien			
14.01.22	<p>Sport Sporteinheit</p>	<p>Ernährung Barbara Durst / Getränke (TM-neu S. 58 ff)</p>	Turnhalle Seminarraum
21.01.22	<p>Sport <i>Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins</i></p>	<p>Ernährung Diana Selbstbeobachtungs- / Wochentagebuch (TM-neu S98 / 103)</p>	Turnhalle Seminarraum
28.01.22	<p>Sport Vertrag zur Bewegungs- und Sportgestaltung (TM S.292) Eltern und Kind</p>	<p>Ernährung Diana und Doris 5 am Tag (TM-neu S. 44f) Eltern und Kind</p>	Turnhalle Seminarraum /Lehrküche
04.02.22	<p>Sport Motivation zur aktiven Alltagsgestaltung in der Peer Group</p>	<p>Psychosoziales & Medizin Petra & Helga „Unterstützerplan“ (P-AB-06) Wo stehe ich jetzt? (M-AB-01.02) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i></p>	Turnhalle Seminarraum
11.02.22	<p>Sport Welche Sportarten passen zu mir? (S-ÜB-45) Eltern und Kind</p>	<p>Ernährung Diana und Doris Fastfood und die Pyramide (TM-neu S.46f) Eltern und Kind</p>	Turnhalle Seminarraum
18.02.22	<p>Sport Viel zu Fuß gehen, draußen spielen, die Natur entdecken und gemeinsam aktiv sein „Draußen spielen macht Freu(n)de“</p>	<p>Ernährung Barbara Lehrküche Brotaufstriche</p>	Turnhalle Küche/Seminarraum

25.02.22	Sport Kraftübungen mit dem Theraband Eltern und Kind	Ernährung Diana und Doris Einkaufstraining (TM-neu S. 125f) (Nutri score / Ampelcheck) Eltern und Kind	Turnhalle Seminarraum
Faschingsferien			
10.03.22	Online Eltern-Coaching Psychosoziales & Ernährung Konfliktbewältigung (Übung: Vier Körbe, P-ÜB-13) 18:30 – 19:30 Uhr Nur Eltern		Online
11.03.22	Sport Übungen und Einflussnahme zu aktiverer Freizeitgestaltung in Familie	Psychosoziales & Medizin Petra & Helga <i>Konfliktlösung</i> „Zu Besuch bei Tante Frieda“ Wo stehe ich jetzt? (M-AB-01.02) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Turnhalle Seminarraum
18.03.22	Sport Wohnortnahe Bewegungsmöglichkeiten und Sportangebote	Ernährung Diana Portionsgrößen - die Hand als Maß (TM-neu S. 69 ff)	Turnhalle Küche/Seminarraum
25.03.22	Sport Schwerpunkt Koordination (S-8-1)	Ernährung Diana Der perfekte Teller / Tischset (TM-neu S. 105, S. 133)	Turnhalle Seminarraum
01.04.22	Sport Rückschlagsport	Ernährung Diana Genustraining: Schokoladenübung (TM-neu S. 115)	Turnhalle Seminarraum
08.04.22	Sport „Was ist was?“ - Unterschiede zwischen aktivem Alltag und Sport	Ernährung Barbara Besondere Anlässe: Essen außer Haus / Buffetsituation (TM-neu S. 106ff)	Turnhalle Seminarraum
Osterferien			
	Online Eltern-Coaching Psychosoziales & Ernährung Zuversichtsbarometer (P-ÜB-11) 18:30 – 19:30 Uhr Nur Eltern		Online
29.04.22	Sport <i>Methoden zur Stressreduktion</i> Körperwahrnehmung In Ruhe und Entspannung (S-7-2)	Psychosoziales & Medizin Petra & Helga <i>Erarbeitung individueller realistischer Ziele</i> „Zuversichtsbarometer“ (P-ÜB-05) Wo stehe ich jetzt? (M-AB-01.02)	Turnhalle Seminarraum
06.05.22	Sport Zwischenreport DKT	Ernährung Diana Meine Extras (TM-neu S. 55 ff)	Turnhalle Seminarraum
13.05.22	Sport Schwerpunkt Mannschaftssport (S-ÜB-36)	Ernährung Barbara Lehrküche: Schlanke Desserts	Turnhalle Seminarraum
20.05.22	Sport <i>Aktivere Freizeitgestaltung in Peergroup</i> mit bewegungsreichen Alltags- und Freizeitaktivitäten (S-ÜB-25)	Ernährung Diana Essverhaltenstraining : Essgeschwindigkeit und Nachschlag (TM-neu S. S. 80 ff, S. 140)	Turnhalle Seminarraum/Lehrküche

27.05.22	Sport Meine Top-Kraftübungen (S-ÜB-30)	Ernährung Barbara Mein Freund der Schweinehund / Trickkiste / Pantomimenspiel (TM-neu S. 85f)	Turnhalle Seminarraum
03.06.22	Sport <i>Bedeutung von Bewegung (Energiebilanz)</i> Eltern und Kind	Ernährung Diana und Doris Wochenplan / Vorratshaltung Eltern und Kind	Turnhalle Seminarraum /Küche
Pfingstferien			
24.06.22	Sport Übungen und Einflussnahme zu aktiverer Freizeitgestaltung	Ernährung Diana Lehrküche Frühlingssalate	Turnhalle Seminarraum
01.07.22	Sport <i>Ausdauer/Koordination</i>	Psychosoziales & Medizin Petra & Helga <i>Zielentwicklung</i> „Was nun? Die Zeit nach dem Kurs“ Wo stehe ich jetzt? (M-AB-01.02) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Turnhalle Seminarraum
08.07.22	Sport DKT	Ernährung Barbara Spiele rund um die Pyramide Basteln	Turnhalle Seminarraum
15.07.22	Sport Spaß & Spiel	Ernährung Barbara Wir planen das Abschlussfest	Turnhalle Seminarraum
22.07.22	Sport <i>Aktivere Freizeitgestaltung</i>	Psychosoziales & Medizin Petra & Helga <i>persönliche Entwicklung von Ressourcen</i> „Die Post ist da“ Wo stehe ich jetzt? (M-AB-01.02) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Turnhalle Seminarraum
29.07.22	Sport Verabschiedung Bewegungsspiele für Zuhause (S. 729 TM) Eltern und Kind	Ernährung Diana und Doris Abschlussfest / Gesundes Buffet Eltern und Kind	Turnhalle Seminarraum/Lehrküche
Sommerferien			