

Jahresprogramm 2022/2023 – Kurs 23

Die **Gruppenstunden** finden immer **freitags** von **16.00 Uhr – 19.00 Uhr in der Margarethe-Danzi-Str. 21** (ESV München) statt. Wir starten pünktlich. Zusätzlich finden **Eltern-Coachings** donnerstags von 18:30 Uhr – 19:30 Uhr via MS Teams statt, am 17.03.22, 31.03.22, 19.05.22, 02.06.22, 21.07.22, 06.10.22 (bis 20 Uhr), 01.12.22, 19.01.23.

Der **Unterrichtsplan** umfasst ca. **35 Schulungstermine** zu je **180 Minuten** (das entspricht 4 Unterrichtseinheiten). Eingangs-, Zwischen- und Abschlussgespräche werden in Absprache mit **Frau Riedl** (Schulungsärztin) vereinbart.

Unser Schulungsteam besteht aus **Petra Wiesner** (Psychosoziales & Elterncoaching), **Helga Riedl** (Medizin), **Doris Kurz** (Elternschulung Ernährung), **Diana Demkova** (Kinderschulung Ernährung), **Barbara Scheerer** (Kinderschulung Ernährung), **Gabriel Torbahn** (Digitales Elterncoaching) 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
11.03.22	Medizin & Ernährung Helga & Doris Aushändigung der Stundenpläne und des Schulungsordners Fotoshooting Einholen der Stammdaten	Sport Bewegte Vorstellungsrunde (S-1-3)	Seminarraum OG (Eltern) Seminarraum UG (Kinder) Turnhallen
	Psychosoziales Petra Come-Together Bootsübung und „Unsere Gruppenregeln“		
17.03.22	Online-Coaching Eltern Doris Grundlagen des Essverhaltens Vorstellung der Ernährungspyramide 18:30-19:30 Uhr		MS-Teams Einwahllink wird per Mail geschickt Eltern
18.03.22	Ernährung Kinder Diana Grundlagen des Essverhaltens Vorstellung der Ernährungspyramide (E-ÜB-12)	Sport Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität Wunschkekchen (S-ÜB-12)	Seminarraum Turnhalle
25.03.22	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga Veränderung von Verhaltensgewohnheiten (bewegter Alltag): „Wir basteln eine Schatzkiste“ (P-2-1 TM) Messen, Wiegen, Einzelgespräche	Sport Regeln beim Sport (S-ÜB-01) DKT (S-ÜB-13)	Seminarraum Turnhalle
31.03.22	Online-Coaching Eltern Doris Einführung in das Ernährungsprotokoll (E-2.1 TM Neu) 18:30-19:30 Uhr		MS-Teams Einwahllink wird per Mail geschickt Eltern

01.04.22	<p>Ernährung Kinder Diana Wiederholung Pyramide Energiedichte - Ursachen der Adipositas (TM neu S.12) Einführung in das Ernährungsprotokoll (E-2.1 TM Neu)</p>	<p>Sport Bewegung in der Energiebilanz (S-ÜB-14) <i>Grundlagen zur Bedeutung der Bewegung</i> (S-ÜB-14) (S-AB-01)</p>	Seminarraum Turnhalle
08.04.22	<p>Ernährung Kinder Barbara Wo spüre ich was?“- Hunger, Appetit und Sättigung (S. 277 TM) Mein Müsli (TM-neu, S. 137) (Kohlenhydrate / Milch- und Milchprodukte)</p>	<p>Sport <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise</i> Pausen- und Leerlaufgestaltung (S-6-2)</p>	Seminarraum Turnhalle
29.04.22	<p>Psychosoziales/Medizin Petra & Helga „Davon will ich weg – dahin gehe ich“ (TM P 6) Was sind gute Ziele <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i></p>	<p>Sport <i>Motivation zur aktiven Alltagsgestaltung</i> (S-AB-04) (S-ÜB-19) (S-ÜB-20, S-AB-03)</p>	Seminarraum Turnhalle
06.05.22	<p>Ernährung Kinder Diana Lebensmittelchaos (TM-neu, S. 31 ff) Brotverkostung (TM-neu, S. 136) <i>Sensorik: Geschmack kommt durch die Nase</i></p>	<p>Sport Einführung in das Selbstbeobachtungstagebuch „Sport, Freizeit, Alltagsbewegung“ (S-2-3 TM)</p>	Seminarraum Turnhalle
13.05.22	<p>Ernährung Kinder Barbara Essverhaltenstraining – Esskultur (TM-neu S. 87-90)</p>	<p>Sport Exkursion Sportverein im ESV</p>	Seminarraum Turnhalle
19.05.22	<p>Elterncoaching mit Herrn Torbahn und Frau Wiesner digital 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr „Der Baustellenplan“ (TM Neu)</p>		<p>MS-Teams Einwahllink wird per Mail geschickt Eltern</p>

20.05.22	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga „Der Baustellenplan“ (TM Neu) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise</i> „Mobilität bei den Hausaufgaben“ (S-6-1)	Seminarraum Turnhalle
27.05.22	Ernährung Kinder Barbara Mahlzeitenfrequenz (TM-neu S. 94) Pyramidencheck: Was ich gestern gegessen habe (TM-neu S. 99)	Sport <i>Bewegungsmöglichkeiten/ Sportangebote</i> Schwerpunkt Mannschaftssport (S-9-1)	Seminarraum Turnhalle
02.06.22	Online-Kochen Eltern Doris 18:30-20:00 Uhr		MS-Teams Einwahllink wird per Mail geschickt Eltern
03.06.22	Ernährung Diana Ran an den Speck (TM-neu S. 40) Fett unter der Lupe (E-AB-02 neu) Joghurt-Verkostung	Sport <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität</i> Reflexionsrunde aktiver Alltag (S-ÜB-24)	Seminarraum Turnhalle
24.06.22	Ernährung Diana 5 am Tag (TM-neu S. 44f) Lehrküche Frühlingssalate	Sport <i>Belastungskontrolle und Steuerung</i> Übung „Pulsmessen“ Objektive Belastungsmessung (S-3-2 TM)	Seminarraum Turnhalle
01.07.22	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga Wo stehe ich jetzt? M.AB-01.02	Sport (Eltern und Kinder) <i>Verletzungsprophylaxe</i> Orthopädische Aspekte: Haltungsschulung & Gelenkschutztraining (S-5 TM)	Seminarraum UG (Kinder) Seminarraum OG (Eltern) Turnhallen
08.07.22	Ernährung Barbara Durst / Getränke (TM-neu S. 58 ff) Wir bemalen unser eigenes Trinkglas (E-1-5)	Sport Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Bewegungspyramide	Seminarraum Turnhalle
15.07.22	Ernährung Barbara Selbstbeobachtungs- / Wochentagebuch (TM-neu S98 / 103) Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Ernährungspyramide und des Ernährungsprotokolls	Sport <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele (S-2-2 TM)	Seminarraum Turnhalle

21.07.2021	Elterencoaching digital mit Herrn Torbahn und Frau Wiesner 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr <i>Genusstraining</i> Das Schokoladen-Experiment: (TM-E-2-5) „Von Kopf bis Fuß“ (TM Neu)		MS-Teams Einwahllink kommt per Mail Eltern
22.07.22	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>Selbstwahrnehmung</i> „Von Kopf bis Fuß“ (TM Neu) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport Zielvereinbarung zur aktiven Alltagsgestaltung (S-ÜB-23)	Seminarraum Turnhalle
29.07.22	Ernährung Diana <i>Genusstraining</i> Das Schokoladen-Experiment (TM-neu S. 115) Wasser mit Geschmack: ein gesunder Durstlöscher	Sport Vertrag zur Bewegungs- und Sportgestaltung (TM S.292)	Seminarraum Turnhalle
16.09.22	Psychosoziales/Medizin „Brief vom besten Freund/bester Freundin“ (TM S. 287)	Sport <i>Nutzung wohnortnaher Bewegungsmöglichkeiten/ Sportangebote</i> (S-AB-09)	Seminarraum Turnhalle
23.09.22	Ernährung Diana Fastfood und die Pyramide (TM-neu S.46f)	Sport Welche Sportarten passen zu mir? (S-ÜB-45)	Seminarraum Turnhalle
30.09.22	Ernährung Diana Lehrküche Brotaufstriche	Sport <i>Ausdauer/Koordination</i> Schwerpunkt Ausdauer (S-ÜB-26)	Seminarraum Turnhalle
06.10.22	Online-Coaching Eltern Doris <i>Sensorik: Hunger, Appetit und Sättigung</i> Extras, Süßigkeiten und Knabberereien (TM S. 359) 18:30-19:30 Uhr		MS-Teams Einwahllink kommt per Mail Eltern
07.10.22	Ernährung (Kinder) Trainer tbd <i>Sensorik: Hunger, Appetit und Sättigung</i> Süßigkeiten und Knabberereien “Frau Schleck und ihre Verwandten” (TM S. 359) Meine Extras (TM-neu S. 55 ff)	Sport Das eigene Bewegungsverhalten (TM-S-3-4) Kraftübungen mit dem Theraband	Seminarraum Turnhalle
14.10.22	Ernährung Diana Einkaufstraining (TM-neu S. 125f)	Sport Übungen zur Achtsamkeit und Verbesserung des Körperbewusstseins	Seminarraum Turnhalle
21.10.22	Petra & Helga <i>persönliche Entwicklung von Ressourcen</i> „Komplimentenhand“ (P-ÜB-09)	Sport <i>Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins</i>	Seminarraum Turnhalle

	<i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>		
28.10.22	Ernährung Diana Portionsgrößen - die Hand als Maß (TM-neu S. 69 ff)	Sport <i>Sinnvoller Fernseh-/ Computerkonsum</i>	Seminarraum Turnhalle
11.11.22	Psychosoziales/Medizin Konfliktbewältigung) „Zu Besuch bei Tante Frieda“ (TM P-4-3)	Sport Unterschiede zwischen aktivem Alltag und Sport (S-ÜB-16, TM S.610)	Seminarraum Turnhalle
18.11.22	Ernährung Diana Lehrküche: Schlanke Desserts	Sport „Was ist was?“ - Unterschiede zwischen aktivem Alltag und Sport (S-ÜB-16, TM S.610)	Seminarraum Turnhalle
25.11.22	Ernährung Diana Besondere Anlässe: Essen außer Haus / Buffetsituation (TM-neu S. 106ff)	Sport <i>Aktivere Freizeitgestaltung in Peergroup</i> Schatzkiste mit bewegungsreichen Alltags- und Freizeitaktivitäten (S-ÜB-25)	Seminarraum Turnhalle
01.12.22	Elterencoaching mit Herrn Torbahn und Frau Wiesner digital 18.30 Uhr bis 19.00 Uhr „Zuversichtsbarometer & Komplimentenhand“ (P-AB-03.03)		MS-Teams Einwahllink kommt per Mail
02.12.22	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>Lösungsorientiertes Arbeiten/Reframing/Skalieren</i> „Zuversichtsbarometer (P-AB-03.03)	Sport <i>Methoden zur Stressreduktion</i> Körperwahrnehmung In Ruhe und Entspannung (S-7-2)	Seminarraum Turnhalle
09.12.22	Ernährung Diana Der perfekte Teller / Tischset (TM-neu S. 105, S. 133)	Sport	Seminarraum Turnhalle
16.12.22	Ernährung Diana Weihnachtsbäckerei Besondere Anlässe / Extras	Sport Schwerpunkt Mannschaftssport (S-ÜB-36)	Seminarraum Turnhalle
13.01.23	Ernährung Diana Essverhaltenstraining : Essgeschwindigkeit und Nachschlag (TM-neu S. S. 80 ff, S. 140)	Sport Meine Top-Kraftübungen (S-ÜB-30)	Seminarraum Turnhalle
19.01.23	Online-Coaching Eltern Doris <i>Geeignete Lebensmittel</i> Fettarme Zubereitungsarten, Vorratshaltung 18:30-19:30 Uhr		MS-Teams Einwahllink kommt per Mail Eltern
20.01.23	Ernährung Diana <i>Bewegter Alltag</i> “Wie viel Zeit hast du?“ (S-ÜB-17) Obst-Spieß (E-1-1) & <i>Bewegte Spiele</i> (Obstsalat)	Sport <i>Bedeutung von Bewegung</i> (Energiebilanz)	Seminarraum Turnhalle

27.01.23	Petra & Helga Was nun? Die Zeit nach dem Kurs Fallbeispiel „Klaus“ <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport Kennenlernen eines Rückschlagsports (S-9-2)	Seminarraum Turnhalle
03.02.23	Ernährung Diana Mein Freund der Schweinehund / Trickkiste / Pantomimenspiel (TM-neu S. 85f)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele	Seminarraum Turnhalle
10.02.22	Ernährung Diana Spiele rund um die Pyramide Basteln (Abschluss)	Sport DKT	Seminarraum Turnhalle
17.02.22	Psychosoziales/Medizin Helga & Petra <i>persönliche Entwicklung von Ressourcen</i> „Die Post ist da“ (TM Neu) Verabschiedung	Sport (Eltern und Kinder) <i>Aktivere Freizeitgestaltung in Familie</i> Bewegungsspiele für Zuhause (S. 729 TM)	Seminarraum Turnhalle

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

In der Präsenzschiilung 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.