

Jahresprogramm 2022/23 – Kurs 24

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 treffen wir uns zu **Online-Eltern-Gruppen** an folgenden Terminen von **18.30 Uhr bis 19.30 Uhr via MS Teams**: 20.10.22, 01.12.22, 10.04.23.

Im Laufe des Kursjahres findet ein **Koch-Event** mit unserer Diätassistentin Frau Kurz in der **Berufsfachschule für Diätetik München** in der Antonienstr. 6 in 80202 München (Nähe Münchner Freiheit) statt. Der Termin wird noch bekannt gegeben. Zwischen den Herbst- und Weihnachtsferien werden **individuelle Termine** für **Zwischengespräche** mit unserer Schulungsärztin Frau Riedl durchgeführt.

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** und **Vinzenz Morasch** (Kinderschulung Ernährung) sowie den **Sportwissenschaftler*innen 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
16.09.22	<p>Sport Bewegte Vorstellungsrunde (S-1-3)</p> <p>Eltern und Kind</p>	<p>Psychosoziales & Medizin Helga, Doris & Petra</p> <p><i>Soziale Kompetenz, Empathie</i> Kennenlernen und Vertrag Schiffsreise</p> <p><i>Einholen der Stammdaten</i></p> <p><i>Foto-Shooting</i></p> <p>Eltern und Kind</p>	<p>Turnhalle Seminarraum Außengelände</p>
23.09.22	<p>Sport DKT (S-ÜB-13)</p> <p>Eltern und Kind</p>	<p>Ernährung Doris & Vinzenz Vorstellung der Lebensmittelpyramide</p> <p>Eltern und Kind</p>	<p>Turnhalle Seminarraum</p>
30.09.22	<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>
07.10.22	<p>Sport Grundlagen zur Bedeutung von Bewegung</p>	<p>Psychosoziales & Medizin Petra & Helga <i>Veränderung von Verhaltensgewohnheiten:</i> „Wir basteln eine Schatzkiste“</p> <p>BMI-Perzentilenkurven (M-AB-01 Neu) Wo stehe ich jetzt? (M-AB-01.02)</p> <p><i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i></p>	<p>Turnhalle Seminarraum</p>

14.10.22	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
20.10.22	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
21.10.22	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
28.10.22	Sport Motivation zur aktiven Alltagsgestaltung und Nutzung wohnungsnaher Bewegungsmöglichkeiten und Sportangebote	Ernährung Diana Lebensmittelchaos (TM-neu, S. 31 ff) Brotverkostung (TM-neu, S. 136)	Turnhalle Seminarraum
Herbstferien			
11.11.22	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
18.11.22	Sport Einführung in das Bewegungsprotokoll (Aktivität, Inaktivität, Freizeitgestaltung, Sportarten, Medienkonsum) (S-2-3 TM)	Ernährung Diana Essverhaltenstraining – Esskultur (TM-neu S. 87-90)	Turnhalle Seminarraum
25.11.22	Sport Übungen zur Verbesserung der Ausdauer und Koordination	Ernährung Diana Besondere Anlässe: Essen außer Haus / Buffetsituation (TM-neu S. 106ff)	Turnhalle Seminarraum/Lehrküche
01.12.22	Online Eltern-Coaching Psychosoziales & Ernährung Online Eltern-Coaching: Achtsamkeit in der Weihnachtszeit 18:30 – 19:30 Uhr Nur Eltern		Online
02.12.22	Sport <i>Verletzungsprophylaxe</i> Orthopädische Aspekte: Haltungsschulung & Gelenkschutztraining	Psychosoziales & Medizin Petra & Helga Übung „Lebenstank“ Verbesserung der Stressregulation, Achtsamkeit in der Weihnachtszeit	Turnhalle Seminarraum

	(S-5 TM)	Wo stehe ich jetzt? (M-AB-01.02) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	
09.12.22	Sport Schwerpunkt Mannschaftssport (S-9-1) Eltern und Kind	Ernährung Doris & Vinzenz Mahlzeitenfrequenz (TM-neu S. 94) Pyramidencheck: Was ich gestern gegessen habe (TM-neu S. 99) Eltern und Kind	Turnhalle Seminarraum
16.12.22	Sport <i>Belastungskontrolle und Steuerung</i> Übung „Pulsmessen“ Objektive Belastungsmessung (S-3-2 TM)	Ernährung Diana & Vinzenz Besondere Anlässe / Extras Weihnachtsbäckerei	Turnhalle Seminarraum
Weihnachtsferien			
13.01.23	Sport Sporteinheit	Ernährung Vinzenz Durst / Getränke (TM-neu S. 58 ff) Gesunde Durstlöcher	Turnhalle Seminarraum
20.01.23	Sport <i>Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins</i>	Ernährung Diana Selbstbeobachtungs- / Wochentagebuch (TM-neu S98 / 103) Wie viel Zeit hast Du?	Turnhalle Seminarraum
27.01.23	Sport Motivation zur aktiven Alltagsgestaltung in der Peer Group	Psychosoziales & Medizin Petra & Helga „Unterstützerplan“ (P-AB-06) Wo stehe ich jetzt? (M-AB-01.02) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Turnhalle Seminarraum
03.02.23	Sport Viel zu Fuß gehen, draußen spielen, die Natur entdecken und gemeinsam aktiv sein „Draußen spielen macht Freu(n)de“	Ernährung Diana Lehrküche Brotaufstriche	Turnhalle Seminarraum/Lehrküche
10.02.23	Sport Vertrag zur Bewegungs- und Sportgestaltung (TM S.292)	Ernährung Diana 5 am Tag (TM-neu S. 44f) Obst-Spieße	Turnhalle Seminarraum/Lehrküche
17.02.23	Sport Welche Sportarten passen zu mir? (S-ÜB-45) Eltern und Kind	Ernährung Doris & Vinzenz Fastfood und die Pyramide (TM-neu S.46f) Eltern und Kind	Turnhalle Seminarraum
Faschingsferien			
03.03.23	Sport Kraftübungen mit dem Theraband Eltern und Kind	Ernährung Doris & Vinzenz Einkaufstraining (TM-neu S. 125f) (Nutri score / Ampelcheck) Eltern und Kind	Turnhalle Seminarraum /Lehrküche
10.03.23	Sport	Ernährung Vinzenz Portionsgrößen - die Hand als Maß	Turnhalle Seminarraum

	Wohnortnahe Bewegungsmöglichkeiten und Sportangebote	(TM-neu S. 69 ff)	
17.03.23	Sport Schwerpunkt Koordination (S-8-1)	Ernährung Diana Der perfekte Teller / Tischset (TM-neu S. 105, S. 133)	Turnhalle Seminarraum
24.03.23	Sport Rückschlagsport	Ernährung Diana Ran an den Speck (TM-neu S. 40) Joghurtverkostung	Turnhalle Küche/Seminarraum
31.03.23	Sport „Was ist was?“ - Unterschiede zwischen aktivem Alltag und Sport	Ernährung Vinzenz Genusstraining: Schokoladenübung (TM-neu S. 115)	Turnhalle Seminarraum
Osterferien			
20.04.23	Online Eltern-Coaching Psychosoziales & Ernährung Konfliktbewältigung (Übung: Vier Körbe, P-ÜB-13) 18:30 – 19:30 Uhr Nur Eltern		Online
21.04.23	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
28.04.23	Sport Zwischenreport DKT	Ernährung Diana Meine Extras (TM-neu S. 55 ff)	Turnhalle Seminarraum
05.05.23	Sport Schwerpunkt Mannschaftssport (S-ÜB-36)	Ernährung Vinzenz Essverhaltenstraining : Essgeschwindigkeit und Nachschlag (TM-neu S. S. 80 ff, S. 140)	Turnhalle Küche/Seminarraum
12.05.23	Sport <i>Aktivere Freizeitgestaltung in Peergroup</i> mit bewegungsreichen Alltags- und Freizeitaktivitäten (S-ÜB-25)	Ernährung Diana Lehrküche: Schlanke Desserts	Turnhalle Seminarraum
19.05.23	Sport Meine Top-Kraftübungen (S-ÜB-30)	Ernährung Diana Mein Freund der Schweinehund / Trickkiste / Pantomimenspiel (TM-neu S. 85f)	Turnhalle Seminarraum
26.05.23	Sport <i>Bedeutung von Bewegung (Energiebilanz)</i> Eltern und Kind	Ernährung Doris & Vinzenz Wochenplan / Vorratshaltung (TM-neu S. 122f., 130f.) Eltern und Kind	Turnhalle Seminarraum
Pfingstferien			
15.06.23	Online Eltern-Coaching Psychosoziales & Ernährung Zuversichtsbarometer (P-ÜB-11) 18:30 – 19:30 Uhr Nur Eltern		Online
16.06.23	Sport	Psychosoziales & Medizin Petra & Helga	Turnhalle Seminarraum

	<i>Methoden zur Stressreduktion Körperwahrnehmung In Ruhe und Entspannung (S-7-2)</i>	<i>Erarbeitung individueller realistischer Ziele „Zuversichtsbarometer“ (P-ÜB-05) Wo stehe ich jetzt? (M-AB-01.02)</i>	
23.06.23	Sport Übungen und Einflussnahme zu aktiverer Freizeitgestaltung	Ernährung Diana Lehrküche Frühlingssalate	Turnhalle Seminarraum/Lehrküche
30.06.23	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
07.07.23	Sport DKT	Ernährung Vinzenz Spiele rund um die Pyramide Basteln	Turnhalle Seminarraum
14.07.23	Sport Spaß & Spiel Eltern und Kind	Ernährung Diana & Doris Wir planen das Abschlussfest Eltern und Kind	Turnhalle Seminarraum/Lehrküche
21.07.23	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
28.07.23	Sport Verabschiedung Bewegungsspiele für Zuhause (S. 729 TM) Eltern und Kind	Ernährung Diana & Doris Abschlussfest / Gesundes Buffet Eltern und Kind	Turnhalle Seminarraum /Küche
Sommerferien			