

Jahresprogramm 2023/2024 – Kurs 27

Unsere Gruppenstunden:

... finden immer freitags von 16.00 Uhr – 19.00 Uhr in der Margarethe-Danzi-Str. 21 (ESV München) statt. Wir starten pünktlich! Unser Unterrichtsplan umfasst ca. 35 Schulungstermine zu je 180 Minuten (das entspricht vier „Unterrichtseinheiten“).

Zusätzlich zu unserem regulären Programm bieten wir:

- Eingangs-, Zwischen- und Abschlussgespräche mit unserer Schulungsärztin Frau Riedl
- Ein Koch-Event mit unserer Diätassistentin Frau Kurz im Münchner Waisenhaus

Die genauen Termine hierfür werden Ihnen per E-Mail mitgeteilt.

Unser Schulungsteam besteht aus:

- Petra Wiesner (Psychosoziales & Elterncoaching)
- Helga Riedl (Medizin)
- Doris Kurz (Elternschulung Ernährung)
- Vinzenz Morasch (Kinderschulung Ernährung)
- Bianca Sieghart (Kinderschulung Ernährung)
- Den Sportwissenschaftler*innen des ESV.

Bitte beachten:

- In den Ferien ist schulungsfrei
- Bitte immer Sportzeug und Schulungsmappe mitbringen
- Wir bitten um eine gesunde Zwischenmahlzeit für Ihr Kind
- 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
01.03.24	Medizin & Ernährung Helga, Doris & Vinzenz Aushändigung der Stundenpläne und des Schulungsordners Fotoshooting <i>Einholen der Stammdaten</i>	Sport Bewegte Vorstellungsrunde (S-1-3)	Seminarraum <i>OG (Eltern)</i> Seminarraum <i>UG (Kinder)</i> Turnhallen Eltern & Kind!
	Psychosoziales Petra Come-Together Bootsübung und „Unsere Gruppenregeln“		
08.03.24	Ernährung Eltern-Kinder Vinzenz & Doris <i>Grundlagen des Essverhaltens</i> Vorstellung der Ernährungspyramide (E-ÜB-12)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität</i> Wunschkuchen (S-ÜB-12)	Seminarraum <i>OG (Eltern)</i> Seminarraum <i>UG (Kinder)</i> Turnhalle Eltern & Kind!
15.03.24	Ernährung Kinder Bianca Wiederholung Pyramide Energiedichte - Ursachen der Adipositas (TM neu S.12)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität</i> Wunschkuchen (S-ÜB-12)	Seminarraum Turnhalle

22.03.24	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>Veränderung von</i> <i>Verhaltensgewohnheiten</i> <i>(bewegter Alltag):</i> <i>„Wir basteln eine Schatzkiste“</i> <i>(P-2-1 TM)</i> <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport Regeln beim Sport (S-ÜB-01) DKT (S-ÜB-13)	Seminarraum Turnhalle
Osterferien			
12.04.24	Ernährung Kinder Vinzenz Wiederholung Pyramide Energiedichte - Ursachen der Adipositas (TM neu S.12) Einführung in das Ernährungsprotokoll (E-2.1 TM Neu)	Sport Bewegung in der Energiebilanz (S-ÜB-14) <i>Grundlagen zur Bedeutung der</i> <i>Bewegung</i> (S-ÜB-14) (S-AB-01)	Seminarraum Turnhalle
19.04.24	Psychosoziales/Medizin Kinder Petra & Helga <i>„Davon will ich weg – dahin gehe ich“</i> <i>(TM P 6)</i> Was sind gute Ziele <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i> Einkaufstraining Eltern Doris	Sport <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden</i> <i>Lebensweise</i> Pausen- und Leerlaufgestaltung (S-6-2)	Seminarraum <i>UG (Kinder)</i> Seminarraum <i>OG (Eltern)</i> Turnhalle Eltern & Kind! Teamsitzung
26.04.24	Ernährung Kinder Vinzenz Wo spüre ich was?“- Hunger, Appetit und Sättigung (S. 277 TM) Mein Müsli (TM-neu, S. 137) (Kohlenhydrate / Milch- und Milchprodukte)	Sport <i>Motivation zur aktiven</i> <i>Alltagsgestaltung</i> (S-AB-04) (S-ÜB-19) (S-ÜB-20, S-AB-03)	Seminarraum Turnhalle
03.05.24	Ernährung Kinder Vinzenz Lehrküche Brotaufstriche & Brotverkostung (TM-neu, S. 136) <i>Sensorik: Geschmack kommt durch</i> <i>die Nase</i>	Sport Einführung in das Selbstbeobachtungstagebuch „Sport, Freizeit, Alltagsbewegung“ (S-2-3 TM)	Seminarraum Turnhalle
10.05.24	Ernährung Kinder Bianca Essverhaltenstraining – Esskultur (TM-neu S. 87-90)	Sport Exkursion Sportverein im ESV	Seminarraum Turnhalle
17.05.24	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>„Der Baustellenplan“</i> <i>(TM Neu)</i> <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden</i> <i>Lebensweise</i> <i>„Mobilität bei den Hausaufgaben“</i> (S-6-1)	Seminarraum <i>UG (Kinder)</i> Seminarraum <i>OG (Eltern)</i> Turnhalle Eltern & Kind!
Pfingstferien			

07.06.24	Ernährung Eltern - Kinder Bianca & Doris Mahlzeitenfrequenz (TM-neu S. 94) Pyramidencheck: Was ich gestern gegessen habe (TM-neu S. 99)	Sport <i>Bewegungsmöglichkeiten/ Sportangebote im ESV</i>	Seminarraum OG (Eltern) Seminarraum UG (Kinder) Turnhalle Eltern & Kind!
14.06.24	Ernährung Kinder Bianca Portionsgrößen – die Hand als Maß (TM-neu S. 69 ff.)	Sport Schwerpunkt Mannschaftssport (S-9-1)	Seminarraum OG Seminarraum Turnhalle
21.06.24	Psychosoziales Petra <i>Methoden zur Stressreduktion „Der Lebenstank“</i>	Sport <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität Reflexionsrunde aktiver Alltag (S-ÜB-24)</i>	Seminarraum UG (Kinder) Seminarraum OG (Eltern) Turnhalle Eltern & Kind!
28.06.24	Ernährung Bianca 5 am Tag (TM-neu S. 44f) Gemüse und Obst mit allen Sinnen erfassen (E-4.7)	Sport <i>Verletzungsprophylaxe Orthopädische Aspekte: Haltungsschulung & Gelenkschutztraining (S-5 TM)</i>	Seminarraum Turnhalle
05.07.24	Ernährung Vinzenz Durst / Getränke (TM-neu S. 58 ff) Wir bemalen unser eigenes Trinkglas (E-1-5) Wasser mit Geschmack: ein gesunder Durstlöcher	Sport Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Bewegungspyramide	Seminarraum Turnhalle
12.07.24	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>Selbstwahrnehmung „Von Kopf bis Fuß“ (TM Neu)</i> <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport Zielvereinbarung zur aktiven Alltagsgestaltung (S-ÜB-23)	Seminarraum UG (Kinder) Seminarraum OG (Eltern) Turnhalle
19.07.24	Ernährung Bianca Selbstbeobachtungs- / Wochentagebuch (TM-neu S98 / 103) Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Ernährungspyramide und des Ernährungsprotokolls	Sport <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität Motivierende Spiele (S-2-2 TM)</i>	Seminarraum Turnhalle Eltern & Kind!
26.07.24	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga Wo stehe ich jetzt? M.AB-01.02 „Bergwanderung“ (P-5-2)	Sport Vertrag zur Bewegungs- und Sportgestaltung (TM S.292)	Seminarraum Turnhalle
Sommerferien			

13.09.24	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga „Brief vom besten Freund/bester Freundin“ (TM S. 287)	Sport <i>Nutzung wohnortnaher Bewegungsmöglichkeiten/ Sportangebote</i> (S-AB-09)	Seminarraum Turnhalle
20.09.24	Ernährung Eltern-Kind Vinzenz & Doris Fastfood und die Pyramide (TM-neu S.46f)	Sport Welche Sportarten passen zu mir? (S-ÜB-45)	Seminarraum UG (Kinder) Seminarraum OG (Eltern) Turnhalle Eltern & Kind!
27.09.24	Ernährung Bianca Lehrküche „Fastfood“ gesund selber machen	Sport <i>Ausdauer/Koordination</i> Schwerpunkt Ausdauer (S-ÜB-26)	Seminarraum Turnhalle
04.10.24	Ernährung Eltern-Kinder Vinzenz & Doris <i>Sensorik: Hunger, Appetit und Sättigung</i> Süßigkeiten und Knabberien „Frau Schleck und ihre Verwandten“ (TM S. 359) Meine Extras (TM-neu S. 55 ff) Das Schokoladen-Experiment (TM-neu S. 115)	Sport Das eigene Bewegungsverhalten (TM-S-3-4) Kraftübungen mit dem Theraband	Seminarraum UG (Kinder) Seminarraum OG (Eltern) Turnhalle Eltern & Kind!
11.10.24	Ernährung Bianca Einkaufstraining (TM-neu S. 125f)	Sport Balancieren im Hindernisparcours (B-7.4)	Seminarraum Turnhalle
18.10.24	Doris <i>Kinder-Lehrküche extern</i>		Münchner Waisenhaus Waisenhausstr. 20
25.10.24	Ernährung Bianca Der Perfekte Teller / Tischset (TM-neu S. 105, S. 133)	Sport <i>Sinnvoller Fernseh-/ Computerkonsum</i>	Seminarraum Turnhalle
Herbstferien			
08.11.24	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>Konfliktbewältigung</i> „Zu Besuch bei Tante Frieda“ (TM P-4-3)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele	Seminarraum Turnhalle
15.11.24	Ernährung Vinzenz Lehrküche: Schlanke Desserts	Sport „Was ist was?“ - Unterschiede zwischen aktivem Alltag und Sport (S-ÜB-16, TM S.610)	Seminarraum Turnhalle

22.11.24	Ernährung Vinzenz 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
29.11.24	Ernährung Bianca Weihnachtsbäckerei	Sport Aerobic (B-8-5)	Seminarraum Turnhalle
06.12.24	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>Lösungsorientiertes Arbeiten/Reframing/Skalieren</i> „Zuversichtsbarometer (P-AB-03.03) Übung „Der starke Stern“ (P-5-3)	Sport <i>Methoden zur Stressreduktion</i> Körperwahrnehmung in Ruhe und Entspannung (S-7-2)	Seminarraum <i>UG (Kinder)</i> Seminarraum <i>OG (Eltern)</i> Turnhalle Eltern & Kind!
13.12.24	Ernährung Vinzenz <i>Bewegter Alltag</i> „Wie viel Zeit hast du?“ (S-ÜB-17))	Sport Schwerpunkt Mannschaftssport (S-ÜB-36)	Seminarraum Turnhalle
Weihnachtsferien			
10.01.25	Ernährung Bianca Obst-Spieß (E-1-1) & <i>Bewegte Spiele</i> (Obstsalat)	Sport <i>Bedeutung von Bewegung (Energiebilanz)</i>	Seminarraum Turnhalle
17.01.25	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
24.01.25	Ernährung Vinzenz Mein Freund der Schweinehund / Trickkiste / Pantomimenspiel (TM-neu S. 85f)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele	Seminarraum Turnhalle
31.01.25	Ernährung Vinzenz Spiele rund um die Pyramide Basteln	Sport DKT	Seminarraum Turnhalle
07.02.25	Ernährung Bianca Essverhaltenstraining: Essgeschwindigkeit und Nachschlag (TM-neu S. S. 80 ff, S. 140)	Sport Meine Top-Kraftübungen (S-ÜB-30)	Seminarraum Turnhalle
14.02.25	Ernährung Vinzenz Lehrküche Gemüse aus der Saison	Sport Aktive Pause (B-6.1)	Seminarraum Turnhalle
21.02.25	Ernährung Bianca Die Rezepte Börse: Austauschen von Lieblingsrezepten Ernährungsquizz	Sport Badminton (B-8.5)	Seminarraum Turnhalle
28.02.25	Psychosoziales/Medizin Helga & Petra <i>persönliche Entwicklung von Ressourcen</i> „Die Post ist da“ (TM Neu)	Sport (Eltern und Kinder) <i>Aktivere Freizeitgestaltung in Familie</i> Bewegungsspiele für Zuhause (S. 729 TM)	Seminarraum Turnhalle

	Verabschiedung		
Faschingsferien			