

Jahresprogramm 2011/2012

Die Gruppenstunden finden immer freitags von **16.00 Uhr – 19.00 Uhr** statt. Wir starten pünktlich im Seminarraum in der Waisenhausstraße 20; bitte Sportzeug und Arbeitsmappe mitbringen; Wichtig: Wenn Du zu einem Treffen nicht kommen kannst, melde Dich bitte möglichst per [mail](#) bis Freitag 9.00 Uhr bei **Frau Wiesner** (Tel. 089/180745) ab.

Der Unterrichtsplan umfasst ca. 42 Schulungseinheiten zu je 45 Minuten, 16 praktische Einheiten (Essverhaltenstraining, Mahlzeitenzubereitungstraining) und 25 Einheiten Elternschulung. Der Sport wird mit 45 Doppereinheiten (90 Minuten) abgedeckt. Parallel zu Eltern-Schulungen haben die Kinder/Jugendlichen zusätzliche Sporteinheiten im Programm. Einzeltermine (vier Familiengespräche, ein Hausbesuch) werden in Absprache mit den Familien vereinbart.

Nachtreffen mit den „Ehemaligen“ finden statt: 04.05.12

Anmerkung: Bringt an Tagen, an denen keine Lehrküche stattfindet eine gesunde Zwischenmahlzeit mit!

Viel Spaß wünscht Euer **AdieuPositas-Team**.

Datum	Schulungsbereich Sport	Schulungsbereich Psychosoziales	Schulungsbereich Ernährung/Medizin	Raum
01.07.11	Ehemaligentreffen 16.00 – 18.00 Uhr Seminarraum			
08.07.11	Eltern&Kind-Workshop Bewegte Vorstellungsrunde Allgemeines interdisziplinäres Kennen lernen in der Gruppe (S-1-1)	Eltern-Kind-Kreativ-Workshop Wir basteln unsere Schürzen und Topflappen / Tischset (E-1-1)		Sporthalle; Seminarraum
15.07.11	Die DKT Fitnessolympiade	Aushändigung der Stundenpläne und des Schulungsordners Soziale Kompetenz: Gruppenregeln und Vertrag (S. 298)		Sporthalle; Seminarraum
22.07.11	Eltern&Kind-Workshop Ausdauer Pulsmessen	Eltern&Kind-Workshop Übung: „So ein Durcheinander“ (E-1-1) / Pyramide Abstreichen der Pyramide		Sporthalle Seminarraum
29.07.11	Spiele im Freien	Kinder-Lehrküche „Frühstück“ Supervidierte Mahlzeit Mahlzeitenstraining / Kochen, (E-3-2)		Sporthalle; Seminarraum
Sommerferien (01.08. – 12.09.11)				
August	Ferienprogramm Ausflug zur Bäckerei Neulinger Wir erkunden zu Fuß den Olympiapark Termin wird noch bekannt gegeben			

August	Wiegen und Messen (Einzeltermine nach Vereinbarung) Hausbesuche (Einzeltermine nach Vereinbarung) Ferien-Hausaufgaben-Newsletter			
16.09.11	Eltern&Kind Körperliche Aktivitäten in Alltagssituationen; Aktivität im Haushalt (S-6-1)	Eltern&Kind Vorstellung des Selbstbeobachtungs-Tagebuches: „Ich beobachte meinen Alltag“ (E-2-1)	Eltern&Kind Familienwappen – wir sind als Familie aktiv (P-1 / S. 639)	Sporthalle; Seminarraum
23.09.11	Hitliste erstellen: Abneigung und Vorlieben körperlicher Aktivität (S-1-3)	Selbstwahrnehmung: „Wo spüre ich was? (P-1-1) (S. 277)	Körperzusammensetzung (M-1-1)	Sporthalle; Seminarraum
30.09.11	Bewegter Alltag (S-6)	Esskultur: Supervidierte Mahlzeit (E-2-3) Lehrküche Brotverkostung / Brotaufstriche		Sporthalle; Seminarraum
07.10.11	Regeln beim Sport (S-ÜB-01, Thema Kontaktaufnahme)	Einkaufstraining Kinder (E-ÜB-09)		Sporthalle; Supermarkt;
14.10.11	Kinder Pausen- und Lehrlaufvermeidung	Kinder Sättigungstraining (P-1-1)	Kinder Warum Übergewicht stört und schadet (M-1-3)	Sporthalle; Seminarraum
		Einkaufstraining Eltern (E-ÜB-09) Kaufhof Rotkreuzplatz 16:30 – 18:45 Uhr		
21.10.11	Eltern-Lehrküche „Getreide“			Sporthalle; Seminarraum
28.10.11	Bewegen statt Essen, Statt(d)essen-Box (S-3-3)	Schatzkiste (P-2-1)		Sporthalle; Seminarraum
Herbstferien (31.10. – 04.11.11)				
11.11.11	Erwartungen und Ziele „Bedeutungsbarometer“ (S-1-2)	Wann muss ich essen und wann nicht? (P-1-1) (S. 282)	Warum bin ich dick geworden? (S. 157)	Sporthalle Seminarraum
18.11.10	Freizeitexkursion Sportverein (S-ÜB-34) Aktive Freizeitgestaltung			Jungs: Postsportverein (PSV) Mädels: Luna Fitness (Leonrodplatz 2)
25.11.11	Eltern&Kind Nachbesprechung Freizeitexkursion Aktive Freizeitgestaltung	Eltern&Kind Süßigkeiten und Knabberereien (E-1-4) Plätzchenrezepte Ess- und Bewegungsregeln in unserer Familie (S. 718)		Sporthalle; Seminarraum

02.12.11	Eltern&Kind Familiäre Freizeitaktivitäten (S-AB-08)	Kinder: Kreativ-Workshop: Der starke Stern Eltern-Workshop: Vorratshaltung (S. 404 / 425)		Sporthalle; Seminarraum
09.12.11	Energieumsatz verschiedener Bewegungsformen	Mit Leid oder ohne Leid / Getränke Wir bemalen unser eigenes Trinkglas (S. 368) (E-1-5)		Sporthalle; Seminarraum
16.12.11	Körperwahrnehmung bei körperlicher Belastung; Übungen zur Atmung (S-7-1)	Besondere Lebensmittel – flexible Kontrolle (E-2);	Kinder-Lehrküche: Weihnachtsbäckerei; Supervidierte Mahlzeit	Sporthalle; Seminarraum
Weihnachtsferien (27.12.11 – 05.01.12)				
13.01.12	„Dancing“ Verschiedene Bewegungsformen mit Musik kennen lernen (S-ÜB-31), Schwerpunkt Ausdauer	Körperwahrnehmung: „Wie sehe ich aus?“ (P-1-2)	Essverhaltenstraining: „Von der Pyramide auf den eigenen Teller“ (E-2-1)	Sporthalle; Seminarraum
20.01.12	Exkursion mit Kindern zum Schlittschuhlaufen am Kanal/Eishalle (Prinzregenten)			
27.01.12	Eltern-Kind-Workshop: Energie und Bewegung Übung: Waage-Modell (Eltern-S-2)	Eltern-Lehrküche: Fettarme „schnelle“ Küche (S. 684) Kinder-Kreativ-Workshop		Sporthalle; Seminarraum; Lehrküche
03.02.12	Schwerpunkt Koordination – Hindernisparcours S-8-1)	Funktion von Essen: Brief an den Kühlschrank (P-5-1)	Mahlzeitenfrequenz (E- 2-2) Geeignete Snacks	Sporthalle; Seminarraum
10.02.12	Ballgewöhnung	Selbstwahrnehmung: Wie ich mein Essen im Griff habe (S. 281)	„Warum es bisher nicht geklappt hat“ (M-3-1)	Sporthalle; Seminarraum
17.02.12	Eltern-Workshop: Energie und Bewegung Übung: Waage-Modell (Eltern-S-2)	Eltern-Workshop: Wertschätzende Kommunikation (Eltern-P-1) Zuversichtsbarometer (P-AB-03.03)		Sporthalle; Seminarraum
Faschingsferien (20.02. – 24.02. 12)				
02.03.12	Beweglichkeitszirkel	Oh je, der Fernseher ist kaputt (P-3-1)	Bedeutung der Fette; Genusstraining: Viel Fett schmeckt nicht immer besser (E-1-2)	Sporthalle Seminarraum
09.03.12	Schwerpunkt Ausdauer (S-8-4)	Meine Ablenkungstricks bei Essgelüsten (S. 293)	Esskultur und Supervidierte Mahlzeit: Essregeln-Theater (E-2-3)	Sporthalle; Seminarraum

16.03.12	Schwerpunkt Beweglichkeit „Gordischer Knoten“ (S-8-3)	Kinder-Lehrküche Kreative Wokküche / Supervidierte Mahlzeit		Sporthalle; Seminarraum
23.03.12	Eltern-Lehrküche Gestaltung eines Esstellers (E-ÜB-02), Essregeln, Mahlzeitenfrequenz (E-2-2)			Seminarraum
30.03.12	Motivierende Spiele (S-2-2)	Fast-Food-Restaurant Kooperation Sport, Psychosoziales, Ernährung		Sporthalle; Seminarraum
Osterferien (02.04. – 13.04.)				
20.04.12	Eltern-Workshop: Bewegungsspiele für zu Hause (S. 729)	Eltern-Workshop: Übung: Immer Stress ums Abendbrot (Eltern-P-2) Handlungsalternativen entwickeln	Eltern-Workshop Wege zu einem harmonischen Familienleben (S. 716)	Sporthalle; Seminarraum
27.04.12	Energiebilanz Übung: Waagemodell (S-4-1)	Umgang mit Hänseleien (P-ÜB-08)	Wo stehe ich jetzt? (M- AB-01/02)	Sporthalle; Seminarraum
04.05.12	Bewegungsspiele mit dem Luftballon (S-8)	Kreativ-Workshop Trostpflaster (P-ÜB-07)		Sporthalle; Seminarraum
04.05.12	Ehemaligentreffen 16.00 – 17.30 Uhr			Seminarraum
11.05.12	Bewegter Alltag Pezziball (S-6-2)	Ausrutscher und Rückfälle (P-5-3)	Meine Tricks beim Essen (S. 422)	Sporthalle; Seminarraum
18.05.12	Walken „im Gelände“	Was ich gestern gegessen habe (E-ÜB-13) Salat mit Dressing		Olympia-Park Seminarraum Lehrküche
25.05.12	Wunschkuchen (S-ÜB-12)	Das Auge isst mit (E-2-3)		Sporthalle; Seminarraum
Pfingstferien (29.05. – 08.06.)				
15.06.12	Spiele ohne Sieger	Vertrag zur Bewegungs- und Sportgestaltung (P3-1) (S.292)	Fühlkiste / Sensorik (E-2-5)	Sporthalle; Seminarraum
22.06.12	Eltern-Kind-Lehrküche Besondere Anlässe: Abschlussfest (E-2-4)			Seminarraum Lehrküche
29.06.12	Schwimmen „Wassergewöhnung“ (S-9-3)			Schwimmbad

Geschult wird in 6 Blöcken: **Jan./Febr., März/April, Mai/Juni, Juli, Sept./Okt., Nov./Dez.;**
Rechnungen werden jeweils alle zwei Monate zu den jeweiligen Kursblöcken gestellt.