

Jahresprogramm 2010/2011

Die Gruppenstunden finden immer freitags von **16.00 Uhr – 19.00 Uhr** statt. Wir starten pünktlich in der **kleinen Turnhalle der Dom-Pedro-Schule** (Dom-Pedro-Platz 2); bitte Sportzeug und Arbeitsmappe mitbringen; Wichtig: Wenn Du zu einem Treffen nicht kommen kannst, melde Dich bitte möglichst bis Freitag 9.00 Uhr bei **Frau Wiesner (Tel. 089/180745)** ab.

Der Seminarraum befindet sich im **Alten Pfarrsaal St. Theresia, Fuetererstr. 21**.

Der Unterrichtsplan umfasst ca. 42 Schulungseinheiten zu je 45 Minuten, 16 praktische Einheiten (Essverhaltenstraining, Mahlzeitenzubereitungstraining) und 25 Einheiten Elternschulung. Der Sport wird mit 45 Doppelseinheiten (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: 01.07.11

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
02.07.10	Gruppe 1 Inline-Skaten im Olypark (S-9-3)			16.00 – 18.00 Uhr Turnhalle
	Gruppe 2 Allgemeines interdisziplinäres Kennenlernen in der Kinder- und Jugendgruppe	Gruppe 2 Aushändigung der Stundenpläne und des Schulungsordners Soziale Kompetenz: Gruppenregeln und Vertrag (S. 298)		16.00 – 18.00 Uhr Seminarraum
09.07.10	Gruppe 1+2 Eltern-Workshop Realisation langfristiger sportlicher Aktivitäten (S-4)	Gruppe 1+2 Eltern-Workshop Lebensmittelmengen pro Person und Mahlzeit (S.728) / Fastfood		Sporthalle; Seminarraum;
16.07.10	Gruppe 1+2 Walken / Bewegter Alltag Olypark	Gruppe 1 Kreativworkshop Tisch-Sets (Petra H.) Gruppe 2 Kreativworkshop Koch-Schürzen (Petra W.)		Gelände Seminarraum

16.07.10	Ehemaligentreffen 16.00 – 17.00 Uhr			Seminarraum
23.07.10	Gruppe 1+2 Spiele im Freien	Gruppe 1+2 Sommerfest Quizrunde	Gruppe 1+2 Besondere Anlässe, besondere Lebensmittel – flexible Kontrolle (E-2-4)	Seminarraum; Lehrküche
30.07.10	Gruppe 1+2 Ausdauer Pulsmessen	Gruppe 1 Positive Feedbackrunde; Brief an mich selbst (P-6-2)	Gruppe 1 Ernährungslehre: Gelb oder Rot – versteckt oder nicht (E-1-2)	Sporthalle; Seminarraum
		Gruppe 2 Übung: „So ein Durcheinander“ (E-1-1) / Pyramide (Doris)		Sporthalle; Seminarraum
Samstag 07.08.10	Gruppe 1+2 Ferienprogramm Tagesausflug / gesundes Picknick			Gelände
August	Gruppe 1+2 Wiegen und Messen (Einzeltermine nach Vereinbarung) Hausbesuche (Einzeltermine nach Vereinbarung) Ferien-Hausaufgaben-Newsletter			
17.09.10	Eltern&Kind Gruppe 1 Körperliche Aktivitäten in Alltagssituationen; Aktivität im Haushalt (S-6-1)	Eltern&Kind Gruppe 1 Peergroup und Familie als Unterstützungssystem nutzen lernen (P-6-2) Reflexion	Eltern&Kind Gruppe 1 Planen (E-3-1) Gute Planung – halbe Arbeit	Sporthalle; Seminarraum
	Eltern&Kind Gruppe 2 Peergroup und Familie als Unterstützungssystem nutzen lernen (P-6-2) Reflexion	Eltern&Kind Gruppe 2 Planen (E-3-1) Gute Planung – halbe Arbeit	Eltern&Kind Gruppe 2 Körperliche Aktivitäten in Alltagssituationen; Aktivität im Haushalt (S-6-1)	Seminarraum Sporthalle;
24.09.10	Gruppe 1+2 Der Münchner Fitnesstest: Auswertung und Reflexion	Gruppe 1+2 So esse ich in Zukunft (S. 306) Auswertung und Reflexion	Gruppe 1+2 Esskultur: Essregeln-Theater	Sporthalle; Seminarraum
Oktober	Gruppe 1 Wiegen und Messen (Einzeltermine nach Vereinbarung) Abschlussgespräche (Einzeltermine nach Vereinbarung) Hausaufgaben-Newsletter			
01.10.10	Gruppe 2 Unterschied zwischen körperlicher Aktivität und Sport (S-1-1) / Motivation zur Bewegung	Gruppe 2 Komplimentenhand (P-ÜB-09)	Gruppe 2 Vorstellung des Selbstbeobachtungs- Tagebuches: „Ich beobachte meinen Alltag“	Sporthalle; Seminarraum
08.10.10	Gruppe 2 Hitliste erstellen: Abneigung und Vorlieben körperlicher Aktivität	Gruppe 2 Exkursion: Supermarktrallye Lebensmittelwerbung und Einkaufen (E-4-1)		Sporthalle; Supermarkt

15.10.10	Gruppe 2 Regeln beim Sport (S-ÜB-01, Thema Kontaktaufnahme)	Gruppe 2 Kinder-Lehrküche „Frühstück“ Supervidierte Mahlzeit Mahlzeitentraining / Kochen, E-3-2)		Sporthalle; Seminarraum
23.10.10	Gruppe 2 Eltern-Workshop Energieumsatz verschiedener Bewegungsformen	Gruppe 2 Eltern-Lehrküche „Getreide“		Sporthalle; Seminarraum
29.10.10	Gruppe 1+2 Eltern & Kind-Workshop Bewegen statt Essen, Statt(d)essen-Box	Gruppe 1+2 Eltern&Kind-Workshop Familienwappen – wir sind als Familie aktiv (S. 639) Verabschiedung Gruppe 1	Gruppe 1+2 Eltern&Kind-Workshop „Diätenwahn“	Sporthalle; Seminarraum
Herbstferien				
12.11.10	Erwartungen und Ziele „Bedeutungsbarometer“ (S-1-2)	Motivationstraining: Die Erfolgsleiter erklimmen (S. 310)	Ursachen der Adipositas: Effektive Beeinflussung der Energiebilanz (M-2-2) Übung: „Warum bin ich dick geworden?“ S. 157	Sporthalle Seminarraum
	Eltern-Workshop: Exkursion Einkaufstraining (E-4-1) 16:30 – 18:30			Vorauss. Kaufhof Rotkreuzplatz
19.11.10	Freizeitexkursion (S-ÜB-34) Aktive Freizeitgestaltung			Jungs: Postsportverein (PSV) Mädels: Luna Fitness
26.11.10	Nachbesprechung Freizeitexkursion Aktive Freizeitgestaltung	Interaktionsfähigkeit Fühlkiste (P-4-1) Fühlen und Beschreiben von Lebensmitteln Kooperation Psychosoziales und Ernährung	Kinder-Lehrküche; Supervidierte Mahlzeit	Sporthalle; Lehrküche
03.12.10	Eltern -Workshop Motivierende Spiele	Eltern-Workshop Pyramide	Eltern -Workshop Warum Übergewicht stört und schadet (M-1-3)	Sporthalle; Seminarraum
10.12.10	Energieumsatz verschiedener Bewegungsformen	Stimmungen und Gefühle Übung: Selbstbeobachtungs-Tagebuch (P-1-3)	Die aid-Kinderpyramide, Essen nach Ampelfarben „Meine Pyramide“ (S. 419)	Sporthalle; Seminarraum
17.12.10	Körperwahrnehmung bei körperlicher Belastung; Übungen zur Atmung (S-7-1)	Besondere Lebensmittel – flexible Kontrolle (E-2);	Kinder-Lehrküche: Weihnachtsbäckerei; Supervidierte Mahlzeit	Sporthalle; Seminarraum
Weihnachtsferien				

14.01.11	„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
21.01.11	Exkursion mit Kindern zum Schlittschuhlaufen am Kanal/Eishalle	Selbstwahrnehmung: „Was sind Hunger und Appetit?“ (Flipchart P-1-1)	Warum Übergewicht stört und schadet (M-1-3)	Gelände; Seminarraum
28.01.11	Subjektive Belastungseinschätzung Borg-Skala (S-3-3)	Ausrutscher erlaubt! (P-AB-02)	„Wir basteln eine Lebensmittelpyramide“ / „Meine Pyramide (S. 419)	Sporthalle; Seminarraum;
04.02.11	Schwerpunkt Koordination – Hindernisparcours S-8-1)	Selbstwahrnehmung: „Wo spüre ich was? (S. 277)	Bedeutung der Fette; Genussstraining: Viel Fett schmeckt nicht immer besser (E-2-5)	Sporthalle; Seminarraum
11.02.11	Ballgewöhnung	Selbstakzeptanz: Meine Sonnenseiten (P-2-1); (S. 286)	„Warum es bisher nicht geklappt hat“ (M-3-1)	Sporthalle; Seminarraum
18.02.11	Eltern-Workshop: Energie und Bewegung Übung: Waage-Modell (Eltern-S-2)	Eltern-Workshop: Wertschätzende Kommunikation (Eltern-P-1) Zuversichtsbarmeter (P-AB-03.03)		Sporthalle; Seminarraum;
25.02.11	Ballgewöhnung: Volleyball (Pritschen)	Funktion von Essen: Brief an den Kühlschrank (P-5-1)	Workshop Kinesiologie: Übungen zum Stresslösen	Sporthalle;
04.03.11	Beweglichkeitszirkel	Kinder-Lehrküche Mit Light oder ohne Leid (E-ÜB-15) Fettratespiel		Sporthalle; Seminarraum
Faschingsferien				
18.03.11	Hindernisparcour	Exkursion Fast-Food-Restaurant Kooperation Sport, Psychosoziales, Ernährung		Sporthalle Seminarraum
25.03.11	Eltern-Lehrküche			Lehrküche Seminarraum
01.04.11	Familiäre Freizeitaktivitäten (S-AB-08)	Meine Ablenkungstricks bei Essgelüsten (S. 293)	Esskultur und Supervidierte Mahlzeit: Essregeln-Theater (E-2-3)	Sporthalle; Seminarraum
08.04.11	Schwerpunkt Beweglichkeit „Gordischer Knoten“ (S-8-3)	Ausrutscher und Rückfälle Der starke Stern (P-5-3)	Essregeln; 3,4 oder 5 Mahlzeiten? (E-2-2)	Sporthalle; Seminarraum

15.04.11	Eltern-Kind-Workshop Energiebilanz Übung: Waagemodell (S-4-1)	Eltern-Kind-Workshop Konfliktbewältigung: Zu Besuch bei Tante Frieda (P-4-3)		Sporthalle; Seminarraum
Osterferien				
06.05.11	Bewegungsspiele mit dem Luftballon (S-8)	Satt – voll - Intensität (P-ÜB-01)	Unser Getränkeangebot (E- ÜB-14)	Sporthalle; Seminarraum
13.05.11	Eltern-Workshop: Bewegungsspiele für zu Hause (S. 729)	Eltern-Workshop: Reflexionsrunde Ernährung mit Präsentation		Sporthalle; Seminarraum
20.05.11	Aktiver durch meinen Alltag (S-AB-04)	Kreativ-Workshop: Trostpflaster (P-ÜB-07)		Sporthalle; Seminarraum
27.05.11	Wunschkuchen (S-ÜB-12)	Ausrutscher und Rückfälle; Der schwere Heimweg (P-5-3) Kooperation Ernährung und Psychosoziales		Meine Tricks beim Essen (S. 422)
03.06.11	Schwimmen „Wassergewöhnung“ (S-9-3)	Eltern-Workshop: Vier Körbe (P-AB-08) Abschlussfragebögen		Olympia-Park
10.06.11	Eltern-Kinder-Lehrküche Besondere Anlässe: Abschlussfest			Sporthalle; Seminarraum
01.07.11	Ehemaligentreffen			Seminarraum

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