

Das Team von **AdieuPositas**

Das erwartet Euch



Frau Riedl und Frau Wiesner besitzen das Trainerzertifikat der Konsensusgruppe Adipositasschulung (KgAS).

Helga Riedl, Kinder- und Jugendärztin/
Ernährungsmedizinerin
riedl@adieupositas.de
Tel.: 0178 - 78 29 148

Petra Wiesner, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Schwerpunkt Eltern-Coaching
wiesner@adieupositas.de
Tel.: 089/180745 Fax:12023967

Diana Demkova
staatl. gepr. Diätassistentin
Schwerpunkt Kinderschulung

Doris Kurz
staatl. gepr. Diätassistentin
Lehrkraft an der Berufsfachschule für Diätetik
Schwerpunkt Eltern-Coaching
dk@doris-kurz.de --- Tel. 0171 / 311 80 86

Unsere Leistungen:

wöchentliche ambulante Gruppenschulung für Kinder und Jugendliche, Elternschulung, Aufnahme und Abschlussgespräch, Zwischenuntersuchung

Unser Programm

Nach dem Motto: „Raus aus dem Diätendschlingel und rein in unsere Gruppenschulung“ zu den Themen Medizin, Psychosoziales, Ernährung und Bewegung, denn gemeinsam ist Abnehmen leichter.

Die 'aid-Pyramide' (optimierte Mischkost) sagt uns kinderleicht wie viel wir wovon essen dürfen.

Das Motivationstraining, z.B. in Rollenspielen, hilft uns dem wahren Hunger auf die Spur zu kommen und ihn zu stillen.

Spiel und Spaß beim Sport in der Turnhalle oder in der großzügigen Außenanlage lassen die Pfunde fast wie von selbst purzeln.

In der Lehrküche werden gemeinsam die Kochlöffel geschwungen und neue Gerichte ausprobiert.

Eltern- und Eltern-Kind-Workshops helfen bei der Umsetzung innerhalb der Familien.



Schulungsort

Die wöchentlichen Gruppenstunden finden statt im

Eisenbahnersportverein München e.V.
Margarethe-Danzi-Str.21
80639 München

Den Zugang zur Halle liegt nach etwa 200 Metern auf der linken Seite, die Parkplätze liegen rechts.



www.adieupositas.de

Anfahrt per S-Bahn:
S1, S2, S4, S5 und S8, Haltestelle Laim

Anfahrt per Bus:
151, 51 Haltestelle Winfriedstraße
168 Haltestelle Nymphenburg Süd

