

Jahresprogramm 2023/2024 – Kurs 25

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
- Online-Vorträge mit dem Ernährungswissenschaftler Gabriel Torbahn
- Ein Koch-Event mit unserer Diätassistentin Frau Kurz in der Berufsfachschule für Diätetik München

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)
- Diana Demkova (Kinderschulung Ernährung)
- Vinzenz Morasch (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
03.03.23	Medizin & Ernährung Helga & Doris 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“		
10.03.23	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!
17.03.23	Ernährung Kinder Diana 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

24.03.23	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
31.03.23	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
Osterferien			
21.04.23	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> Ernährung Eltern Doris Einkaufstraining	Sport <i>Anleitung zur Reduktion der</i> <i>sitzenden Lebensweise</i> Pausen- und Leerlaufgestaltung (S-6-2)	Seminarraum <i>UG (Kinder)</i> Seminarraum <i>OG (Eltern)</i> Turnhalle Eltern & Kind!
28.04.23	Ernährung Kinder Diana <i>Wo spüre ich was?“- Hunger, Appetit</i> <i>und Sättigung</i> (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
05.05.23	Ernährung Kinder Vinzenz Lebensmittelchaos (TM-neu, S. 31 ff) Brotverkostung (TM-neu, S. 136) <i>Sensorik: Geschmack kommt durch die</i> <i>Nase</i>	Sport Einführung in das Selbstbeobachtungstagebuch <i>„Sport, Freizeit, Alltagsbewegung“</i> (S-2-3 TM)	Seminarraum Turnhalle
12.05.23	Ernährung Kinder Diana Essverhaltenstraining – Esskultur (TM-neu S. 87-90)	Sport Exkursion Sportverein im ESV	Seminarraum Turnhalle
19.05.23	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>„Der Baustellenplan“</i> (TM Neu) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport <i>Anleitung zur Reduktion der</i> <i>sitzenden Lebensweise</i> <i>„Mobilität bei den Hausaufgaben“</i> (S-6-1)	Seminarraum <i>UG (Kinder)</i> Seminarraum <i>OG (Eltern)</i> Turnhalle Eltern & Kind!

26.05.23	Ernährung Eltern - Kinder Vinzenz & Doris Mahlzeitenfrequenz (TM-neu S. 94) Pyramidencheck: Was ich gestern gegessen habe (TM-neu S. 99)	Sport <i>Bewegungsmöglichkeiten/ Sportangebote</i> Schwerpunkt Mannschaftssport (S-9-1)	Seminarraum OG (Eltern) Seminarraum UG (Kinder) Turnhalle Eltern & Kind!
Pfingstferien			
16.06.23	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga Wo stehe ich jetzt? M.AB-01.02 „Bergwanderung“ (P-5-2)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität</i> Reflexionsrunde aktiver Alltag (S-ÜB-24)	Seminarraum Turnhalle
23.06.23	Ernährung Diana 5 am Tag (TM-neu S. 44f) Lehrküche Frühlingsalate	Sport <i>Belastungskontrolle und Steuerung</i> Übung „Pulsmessen“ Objektive Belastungsmessung (S-3-2 TM)	Seminarraum Turnhalle
30.06.23	Psychosoziales Petra <i>Methoden zur Stressreduktion</i> „Der Lebenstank“	Sport (Eltern und Kinder) <i>Verletzungsprophylaxe</i> Orthopädische Aspekte: Haltungsschulung & Gelenkschutztraining (S-5 TM)	Seminarraum UG (Kinder) Seminarraum OG (Eltern) Turnhalle Eltern & Kind!
07.07.23	Ernährung Vinzenz Durst / Getränke (TM-neu S. 58 ff) Wir bemalen unser eigenes Trinkglas (E-1-5)	Sport Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Bewegungspyramide	Seminarraum Turnhalle
14.07.23	Ernährung Vinzenz Selbstbeobachtungs- / Wochentagebuch (TM-neu S98 / 103) Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Ernährungspyramide und des Ernährungsprotokolls	Sport <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele (S-2-2 TM)	Seminarraum Turnhalle
21.07.23	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>Selbstwahrnehmung</i> „Von Kopf bis Fuß“ (TM Neu) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport Zielvereinbarung zur aktiven Alltagsgestaltung (S-ÜB-23)	Seminarraum UG (Kinder) Seminarraum OG (Eltern) Turnhalle Eltern & Kind!
28.07.23	Ernährung Vinzenz <i>Genustraining</i> Das Schokoladen-Experiment (TM-neu S. 115) Wasser mit Geschmack: ein gesunder Durstlöscher	Sport Vertrag zur Bewegungs- und Sportgestaltung (TM S.292)	Seminarraum Turnhalle
Sommerferien			

15.09.23	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
22.09.23	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!
29.09.23	Ernährung Vinzenz Lehrküche Brotaufstriche	Sport <i>Ausdauer/Koordination</i> Schwerpunkt Ausdauer (S-ÜB-26)	Seminarraum Turnhalle
06.10.23	Ernährung Eltern-Kinder Vinzenz & Doris <i>Sensorik: Hunger, Appetit und Sättigung</i> Süßigkeiten und Knabbereien "Frau Schleck und ihre Verwandten" (TM S. 359) Meine Extras (TM-neu S. 55 ff)	Sport Das eigene Bewegungsverhalten (TM-S-3-4) Kraftübungen mit dem Theraband	Seminarraum UG (Kinder) Seminarraum OG (Eltern) Turnhalle Eltern & Kind!
13.10.23	Ernährung Vinzenz Einkaufstraining (TM-neu S. 125f)	Sport Übungen zur Achtsamkeit und Verbesserung des Körperbewusstseins	Seminarraum Turnhalle
20.10.23	Petra & Helga <i>persönliche Entwicklung von Ressourcen</i> „Komplimentenhand“ (P-ÜB-09) <i>Messen, Wiegen, Einzelgespräche</i>	Sport <i>Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins</i>	Seminarraum Turnhalle
27.10.23	Ernährung Vinzenz Portionsgrößen - die Hand als Maß (TM-neu S. 69 ff)	Sport <i>Sinnvoller Fernseh-/ Computerkonsum</i>	Seminarraum Turnhalle
Herbstferien			
10.11.23	Psychosoziales/Medizin <i>Konfliktbewältigung</i> „Zu Besuch bei Tante Frieda“ (TM P-4-3)	Sport Unterschiede zwischen aktivem Alltag und Sport (S-ÜB-16, TM S.610)	Seminarraum Turnhalle
17.11.23	Ernährung Vinzenz Lehrküche: Schlanke Desserts	Sport „Was ist was?“ - Unterschiede zwischen aktivem Alltag und Sport (S-ÜB-16, TM S.610)	Seminarraum Turnhalle

24.11.23	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
01.12.23	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 UG (Kinder) Seminarraum OG (Eltern) Turnhalle Eltern & Kind!
08.12.23	Ernährung Vinzenz Der perfekte Teller / Tischset (TM-neu S. 105, S. 133)	Sport Aerobic (B-8-5)	Seminarraum Turnhalle
15.12.23	Ernährung Vinzenz Weihnachtsbäckerei Besondere Anlässe / Extras	Sport Schwerpunkt Mannschaftssport (S-ÜB-36)	Seminarraum Turnhalle
Weihnachtsferien			
12.01.24	Ernährung Vinzenz <i>Bewegter Alltag</i> “Wie viel Zeit hast du?“ (S-ÜB-17) Obst-Spieß (E-1-1) & <i>Bewegte Spiele</i> (Obstsalat)	Sport <i>Bedeutung von Bewegung</i> (Energiebilanz)	Seminarraum Turnhalle
19.01.24	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
26.01.24	Ernährung Vinzenz Mein Freund der Schweinehund / Trickkiste / Pantomimenspiel (TM-neu S. 85f)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele	Seminarraum Turnhalle
02.02.24	Ernährung Vinzenz Spiele rund um die Pyramide Basteln	Sport DKT	Seminarraum Turnhalle
09.02.24	Ernährung Vinzenz Essverhaltenstraining: Essgeschwindigkeit und Nachschlag (TM-neu S. S. 80 ff, S. 140)	Sport Meine Top-Kraftübungen (S-ÜB-30)	Seminarraum Turnhalle
Faschingsferien			
23.02.24	Psychosoziales/Medizin Helga & Petra <i>persönliche Entwicklung von Ressourcen</i> „Die Post ist da“ (TM Neu) Verabschiedung	Sport (Eltern und Kinder) <i>Aktivere Freizeitgestaltung in Familie</i> Bewegungsspiele für Zuhause (S. 729 TM)	Seminarraum Turnhalle