

## Jahresprogramm 2023/2024 – Kurs 26

### 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)
- Vinzenz Morasch (Kinderschulung Ernährung)
- Diana Demkova (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](mailto:wiesner@adieupositas.de)

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

Datum	16:00-17:30	17:30-19:00	Raum/Anmerkung
15.09.23	<b>Sport (Eltern &amp; Kind)</b> Bewegte Vorstellungsrunde (S-1-3)	<b>Medizin &amp; Ernährung (Eltern &amp; Kind)</b> Helga & Doris Aushändigung der Stundenpläne und des Schulungsordners Fotoshooting Einholen der Stammdaten	Turnhalle  Seminarraum UG (Eltern) Seminarraum OG (Kinder)  <b>Eltern &amp; Kind!</b>
		<b>Psychosoziales</b> Petra Come-Together Bootsübung und „Unsere Gruppenregeln“	
22.09.23	<b>Sport (Eltern &amp; Kind)</b> Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität Wunschkuchen (S-ÜB-12)	<b>Ernährung (Eltern &amp; Kind)</b> Vinzenz & Doris Grundlagen des Essverhaltens Vorstellung der Ernährungspyramide (E-ÜB-12)	Turnhalle  Seminarraum UG (Eltern) Seminarraum OG (Kinder)  <b>Eltern &amp; Kind!</b>
29.09.23	<b>Sport</b> Grundlagen zur Bedeutung von Bewegung	<b>Ernährung</b> Vinzenz Wiederholung Pyramide Energiedichte - Ursachen der Adipositas (TM neu S.12)	Turnhalle Seminarraum
06.10.23	<b>Sport</b> Regeln beim Sport (S-ÜB-01) DKT (S-ÜB-13)	<b>Ernährung</b> Vinzenz Einführung in das Ernährungsprotokoll (E-2.1 TM Neu)	Turnhalle Seminarraum

13.10.23	<b>Sport</b> Bewegung in der Energiebilanz (S-ÜB-14) <i>Grundlagen zur Bedeutung der Bewegung</i> (S-ÜB-14) (S-AB-01)	<b>Ernährung Vinzenz</b> Lebensmittelchaos (TM-neu, S. 31 ff) Brotverkostung (TM-neu, S. 136) <i>Sensorik: Geschmack kommt durch die Nase</i>	Turnhalle Seminarraum
20.10.23	<b>Sport (Eltern &amp; Kind)</b> <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise</i> Pausen- und Leerlaufgestaltung (S-6-2)	<b>Psychosoziales &amp; Medizin (Eltern &amp; Kind)</b> <b>Petra &amp; Helga</b> „Davon will ich weg – dahin gehe ich“ (TM P 6) Was sind gute Ziele	Turnhalle Seminarraum <b>Eltern &amp; Kind!</b>
27.10.23	<b>Sport</b> <i>Bewegungsmöglichkeiten/ Sportangebote</i> Schwerpunkt Mannschaftssport (S-9-1)	<b>Ernährung Vinzenz</b> Lehrküche: Mein Müsli (TM-neu, S. 137) (Kohlenhydrate / Milch- und Milchprodukte)	Turnhalle Seminarraum
<b>Herbstferien</b>			
10.11.23	<b>Sport</b> <i>Motivation zur aktiven Alltagsgestaltung</i> (S-AB-04) (S-ÜB-19) (S-ÜB-20, S-AB-03)	<b>Psychosoziales &amp; Medizin Petra &amp; Helga</b> <i>Veränderung von Verhaltensgewohnheiten:</i> „Wir basteln eine Schatzkiste“  BMI-Perzentilenkurven (M-AB-01 Neu) Wo stehe ich jetzt? (M-AB-01.02)	Turnhalle Seminarraum
17.11.23	<b>Sport (Eltern &amp; Kind)</b> Einführung in das Selbstbeobachtungstagebuch „Sport, Freizeit, Alltagsbewegung“ (S-2-3 TM)	<b>Ernährung Eltern - Kinder Vinzenz &amp; Doris</b> Portionsgrößen - die Hand als Maß (TM-neu S. 69 ff) Mahlzeitenfrequenz (TM-neu S. 94)	Turnhalle Seminarraum <b>Eltern &amp; Kind!</b>
24.11.23	<b>Sport</b> Exkursion Sportverein im ESV	<b>Ernährung Vinzenz</b> Weihnachtsbäckerei Besondere Anlässe / Extras	Turnhalle Seminarraum/Lehrküche
01.12.23	<b>Sport (Eltern &amp; Kind)</b> Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Bewegungspyramide	<b>Psychosoziales/Medizin Petra &amp; Helga &amp; Doris</b> „Der Baustellenplan“ (TM Neu) Übung „Der starke Stern“ (P-5-3)	Turnhalle Seminarraum <b>Eltern &amp; Kind!</b>
08.12.23	<b>Sport</b> <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise</i> „Mobilität bei den Hausaufgaben“ (S-6-1)	<b>Ernährung Vinzenz</b> Durst / Getränke (TM-neu S. 58 ff) Wasser mit Geschmack: ein gesunder Durstlöscher	Turnhalle Seminarraum
15.12.23	<b>Sport</b> <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität</i> Reflexionsrunde aktiver Alltag (S-ÜB-24)	<b>Ernährung Vinzenz</b> Selbstbeobachtungs- / Wochentagebuch (TM-neu S98 / 103) Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Ernährungspyramide und des Ernährungsprotokolls	Turnhalle Seminarraum
<b>Weihnachtsferien</b>			
12.01.24	<b>Sport</b> <i>Belastungskontrolle und Steuerung</i> Übung „Pulsmessen“ Objektive Belastungsmessung (S-3-2 TM)	<b>Ernährung Vinzenz</b> <i>Sensorik: Hunger, Appetit und Sättigung</i> (TM S.277)	Turnhalle Seminarraum
19.01.24	<b>Sport (Eltern &amp; Kind)</b>	<b>Psychosoziales &amp; Medizin</b>	Turnhalle

	<i>Verletzungsprophylaxe Orthopädische Aspekte: Haltungsschulung &amp; Gelenkschutztraining (S-5 TM)</i>	<b>Petra &amp; Helga</b> „Bergwanderung“ (P-5-2)	Seminarraum <b>Eltern &amp; Kind!</b>
<b>26.01.24</b>	<b>Sport</b> DKT	<b>Ernährung Vinzenz</b> Obst und Gemüse: 5 am Tag (TM-neu S. 44f)	Turnhalle Seminarraum
<b>02.02.24</b>	<b>Sport</b> <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität Motivierende Spiele (S-2-2 TM)</i>	<b>Ernährung Vinzenz</b> Lehrküche Brotaufstriche	Turnhalle Seminarraum/Lehrküche
<b>09.02.24</b>	<b>Sport</b> Zielvereinbarung zur aktiven Alltagsgestaltung (S-ÜB-23)	<b>Ernährung Doris &amp; Vinzenz</b> Einkaufstraining (TM-neu S. 125f)	Turnhalle Seminarraum/Lehrküche <b>Eltern &amp; Kind!</b>
<b>Faschingsferien</b>			
<b>23.02.24</b>	<b>Sport</b> Vertrag zur Bewegungs- und Sportgestaltung (TM S.292)	<b>Psychosoziales/Medizin Petra &amp; Helga</b> <i>Konfliktbewältigung</i> „Zu Besuch bei Tante Frieda“ (TM P-4-3) Mobbing hat viele Gesichter (TM Neu P-4.3, S. 141)	Turnhalle Seminarraum
<b>01.03.24</b>	<b>Sport (Eltern &amp; Kind)</b> <i>Nutzung wohnortnaher Bewegungsmöglichkeiten/ Sportangebote (S-AB-09)</i>	<b>Ernährung Eltern-Kind Diana/Vinzenz &amp; Doris</b> Pyramidencheck: Was ich gestern gegessen habe (TM-neu S. 99) Eltern: Lehrküche	Turnhalle Seminarraum Lehrküche <b>Eltern &amp; Kind!</b>
<b>08.03.24</b>	<b>Sport</b> <i>Ausdauer/Koordination Schwerpunkt Ausdauer (S-ÜB-26)</i>	<b>Ernährung Diana/Vinzenz</b> Lehrküche Frühlingssalate	Turnhalle Seminarraum
<b>15.03.24</b>	<b>Sport</b> Das eigene Bewegungsverhalten (TM-S-3-4) Kraftübungen mit dem Theraband	<b>Ernährung Diana/Vinzenz</b> Fastfood und die Pyramide (TM-neu S.46f)	Turnhalle Seminarraum
<b>22.03.24</b>	<b>Sport (Eltern &amp; Kind)</b> Übungen zur Achtsamkeit und Verbesserung des Körperbewusstseins	<b>Psychosoziales Petra &amp; Doris</b> <i>Methoden zur Stressreduktion</i> „Der Lebenstank“ Eltern: Fastfood	Turnhalle Seminarraum <b>Eltern &amp; Kind!</b>
<b>Osterferien</b>			
<b>12.04.24</b>	<b>Sport</b> <i>Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins</i>	<b>Ernährung Vinzenz</b> Essverhaltenstraining – Esskultur (TM-neu S. 87-90)	Turnhalle Seminarraum
<b>19.04.24</b>	<b>Sport</b> <i>Sinnvoller Fernseh-/ Computerkonsum</i>	<b>Psychosoziales/Medizin Petra &amp; Helga</b> <i>Selbstwahrnehmung</i> „Von Kopf bis Fuß“ (TM Neu)	Turnhalle Seminarraum
<b>26.04.24</b>	<b>Sport</b> Unterschiede zwischen aktivem Alltag und Sport (S-ÜB-16, TM S.610)	<b>Ernährung Diana/Vinzenz</b> Der perfekte Teller / Tischset (TM-neu S. 105, S. 133)	Turnhalle Seminarraum
<b>03.05.24</b>	<b>Sport (Eltern &amp; Kind)</b> <i>Aktivere Freizeitgestaltung in Peergroup</i>	<b>Ernährung Eltern-Kinder Diana/Vinzenz &amp; Doris</b> Süßigkeiten und Knabbereien	Turnhalle Seminarraum

	Schatzkiste mit bewegungsreichen Alltags- und Freizeitaktivitäten (S-ÜB-25)	“Frau Schleck und ihre Verwandten” (TM S. 359) Meine Extras (TM-neu S. 55 ff) <i>Genusstraining</i> Das Schokoladen-Experiment (TM-neu S. 115)	OG (Kinder) Seminarraum UG (Eltern)  <b>Eltern &amp; Kind!</b>
10.05.24	<b>Sport</b> <i>Methoden zur Stressreduktion</i> Körperwahrnehmung In Ruhe und Entspannung (S-7-2)	<b>Ernährung</b> <b>Diana/Vinzenz</b> <i>Besondere Anlässe</i> Essen außer Haus / Buffetsituation (TM-neu S. 106ff)	Turnhalle Seminarraum
17.05.24	<b>Sport</b> Aerobic (B-8-5)	<b>Petra &amp; Helga</b> <i>persönliche Entwicklung von Ressourcen</i> „Komplimentenhand“ (P-ÜB-09)	Turnhalle Seminarraum
Pfingstferien			
07.06.24	<b>Sport</b> Schwerpunkt Mannschaftssport (S-ÜB-36)	<b>Ernährung</b> <b>Diana/Vinzenz</b> <i>Bewegter Alltag</i> “Wie viel Zeit hast du?” (S-ÜB-17)	Turnhalle Seminarraum
14.06.24	<b>Sport</b> <i>Bedeutung von Bewegung (Energiebilanz)</i>	<b>Ernährung</b> <b>Diana/Vinzenz</b> Lehrküche: Schlanke Desserts Obst-Spieß (E-1-1) & <i>Bewegte Spiele</i> (Obstsalat)	Turnhalle Seminarraum
21.06.24	<b>Sport (Eltern &amp; Kind)</b> Kennenlernen eines Rückschlagsports (S-9-2)	<b>Psychoziales/Medizin</b> <b>Petra &amp; Helga &amp; Doris</b> <i>Lösungsorientiertes Arbeiten/Reframing/Skalieren</i> „Zuversichtsbarometer“ (P-AB-03.03)	Turnhalle Seminarraum  <b>Eltern &amp; Kind!</b>
28.06.24	<b>Sport</b> <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele	<b>Ernährung</b> <b>Diana/Vinzenz</b> Mein Freund der Schweinehund / Trickkiste / Pantomimenspiel (TM-neu S. 85f)	Turnhalle Seminarraum
05.07.24	<b>Sport</b> DKT	<b>Ernährung</b> <b>Diana/Vinzenz</b> Spiele rund um die Pyramide Basteln	Turnhalle Seminarraum
12.07.24	<b>Sport</b> Meine Top-Kraftübungen (S-ÜB-30)	<b>Petra &amp; Helga</b> Was nun? Die Zeit nach dem Kurs „Brief vom besten Freund/bester Freundin“ (TM S. 287)	Turnhalle Seminarraum/Lehrküche
19.07.24	<b>Sport (Eltern &amp; Kind)</b> <i>Aktivere Freizeitgestaltung in Familie</i> Bewegungsspiele für Zuhause (S. 729 TM)	<b>Ernährung</b> <b>Diana/Vinzenz</b> Abschlussfest: Gesundes Buffet	Turnhalle Seminarraum/Lehrküche  <b>Eltern &amp; Kind!</b>
26.07.24	<b>Sport</b> <b>Verabschiedung</b> Bewegungsspiele für Zuhause (S. 729 TM)	<b>Psychoziales/Medizin</b> <b>Helga &amp; Petra</b> <i>persönliche Entwicklung von Ressourcen</i> „Die Post ist da“ (TM Neu) Verabschiedung	Turnhalle Seminarraum
Sommerferien			