

## Jahresprogramm 2024/2025 – Kurs 28

### 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
- Ein Koch-Event mit unserer Diätassistentin Frau Kurz
- 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)
- Bianca Sieghart (Kinderschulung Ernährung)
- Sabine Schmid (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:Mail) 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
13.09.24	Sport (Eltern & Kind) Bewegte Vorstellungsrunde (S-1-3)	Medizin & Ernährung Helga & Doris Aushändigung der Stundenpläne und des Schulungsordners Fotoshooting Einholen der Stammdaten	Turnhalle  Seminarraum UG (Eltern) Seminarraum OG (Kinder)  <b>Eltern &amp; Kind!</b>
		Psychosoziales Petra Come-Together „Unsere Gruppenregeln“	
20.09.24	Sport Regeln beim Sport (S-ÜB-01)	Ernährung (Eltern & Kind) Sabine & Doris Grundlagen des Essverhaltens Vorstellung der Ernährungspyramide (E-ÜB-12)	Turnhalle  Seminarraum UG (Eltern) Seminarraum OG (Kinder)  <b>Eltern &amp; Kind!</b>
27.09.24	Sport Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität Wunschkuchen (S-ÜB-12)	Psychosoziales & Medizin (Eltern & Kind) Petra & Helga „Davon will ich weg – dahin gehe ich“ (TM P 6) Was sind gute Ziele?	Turnhalle Seminarraum  <b>Teambesprechung im Anschluss</b>
04.10.24	Sport DKT (S-ÜB-13)	Ernährung Bianca Einführung in das Ernährungsprotokoll (E-2.1 TM Neu)	Turnhalle Seminarraum
11.10.24	Sport	Ernährung	Turnhalle

	Bewegung in der Energiebilanz (S-ÜB-14)	<b>Bianca</b> Lebensmittelchaos (TM-neu, S. 31 ff)	Seminarraum
<b>18.10.24</b>	<b>Sport</b> Schwerpunkt Mannschaftssport (S-9-1)	<b>Ernährung Bianca</b> Wiederholung Pyramide Energiedichte - Ursachen der Adipositas (TM neu S.12)	Turnhalle Seminarraum
<b>25.10.24</b>	<b>Sport</b> <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise</i> Pausen- und Leerlaufgestaltung (S-6-2)	<b>Ernährung Sabine &amp; Doris</b> Mein Müsli (TM-neu, S. 137) (Kohlenhydrate / Milch- und Milchprodukte)	Seminarraum OG/Lehrküche <b>Eltern &amp; Kind!</b>
<b>Herbstferien</b>			
<b>08.11.24</b>	<b>Sport</b> <i>Motivation zur aktiven Alltagsgestaltung</i> (S-AB-04)	<b>Psychosoziales &amp; Medizin Petra &amp; Helga</b> <i>Veränderung von Verhaltensgewohnheiten:</i> „Wir basteln eine Schatzkiste“  Wo stehe ich jetzt? (M-AB-01.02)	Turnhalle Seminarraum
<b>15.11.24</b>	<b>Sport</b> Einführung in das Selbstbeobachtungstagebuch „Sport, Freizeit, Alltagsbewegung“ (S-2-3 TM)	<b>Ernährung Sabine &amp; Doris</b> Portionsgrößen - die Hand als Maß (TM-neu S. 69 ff)	Seminarraum UG (Eltern) Seminarraum OG (Kinder) <b>Eltern &amp; Kind!</b>
<b>22.11.24</b>	<b>Sport</b> Exkursion Sportverein im ESV	<b>Ernährung Bianca</b> Durst / Getränke (TM-neu S. 58 ff) Wasser mit Geschmack: ein gesunder Durstlöscher	Turnhalle Seminarraum OG/Lehrküche
<b>29.11.24</b>	<b>Doris &amp; Bianca</b> Kinder-Lehrküche extern		Münchner Waisenhaus Waisenhausstr. 20
<b>06.12.24</b>	<b>Sport</b> Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Bewegungspyramide	<b>Psychosoziales/Medizin Petra &amp; Helga</b> „Bergwanderung“ (P-5-2) „Der Baustellenplan“ (TM Neu)	Turnhalle Seminarraum <b>Eltern &amp; Kind!</b>
<b>13.12.24</b>	<b>Sport</b> <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität</i>	<b>Ernährung Sabine</b> Selbstbeobachtungs- / Wochentagebuch (TM-neu S98 / 103) Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Ernährungspyramide und des Ernährungsprotokolls	Turnhalle Seminarraum
<b>Weihnachtsferien</b>			
<b>10.01.25</b>	<b>Sport</b> <i>Belastungskontrolle und Steuerung</i> Übung „Pulsmessen“ Objektive Belastungsmessung (S-3-2 TM)	<b>Ernährung Bianca</b> <i>Sensorik: Hunger, Appetit und Sättigung</i> (TM S.277)	Turnhalle Seminarraum
<b>17.01.25</b>	<b>Sport</b> Reflexionsrunde aktiver Alltag (S-ÜB-24)	<b>Psychosoziales &amp; Medizin Petra &amp; Helga</b> <i>Methoden zur Stressreduktion</i> „Der Lebenstank“	Turnhalle Seminarraum <b>Eltern &amp; Kind!</b> <b>Teambesprechung im Anschluss</b>

24.01.25	<b>Sport</b> DKT	<b>Ernährung</b> <b>Sabine</b> Obst und Gemüse: 5 am Tag (TM-neu S. 44f)	Turnhalle Seminarraum OG/Lehrküche
31.01.25	<b>Sport</b> <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele (S-2-2 TM)	<b>Ernährung</b> <b>Sabine</b> Lehrküche Brotaufstriche	Turnhalle Seminarraum OG/Lehrküche
07.02.25	<b>Sport</b> Zielvereinbarung zur aktiven Alltagsgestaltung (S-ÜB-23)	<b>Ernährung</b> <b>Doris &amp; Sabine</b> Einkaufstraining (TM-neu S. 125f)	Seminarraum <i>UG (Eltern)</i> Seminarraum <i>OG (Kinder)</i> <b>Eltern &amp; Kind!</b>
14.02.25	<b>Sport</b> Vertrag zur Bewegungs- und Sportgestaltung (TM S.292)	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> Pyramidencheck: Was ich gestern gegessen habe (TM-neu S. 99)	Turnhalle Seminarraum
21.02.25	<b>Sport</b> <i>Nutzung wohnortnaher Bewegungsmöglichkeiten/ Sportangebote</i> (S-AB-09)	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> Brotverkostung (TM-neu, S. 136) <i>Sensorik: Geschmack kommt durch die Nase</i>	Turnhalle Seminarraum OG /Lehrküche
28.02.25	<b>Sport</b> Schwerpunkt Ausdauer (S-ÜB-26)	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> Mahlzeitenfrequenz (TM-neu S. 94)	Turnhalle Seminarraum
<b>Faschingsferien</b>			
14.03.25	<b>Sport</b> Das eigene Bewegungsverhalten (TM-S-3-4)	<b>Ernährung</b> <b>Sabine &amp; Doris</b> Süßigkeiten und Knabbereien "Frau Schleck und ihre Verwandten" (TM S. 359)	Turnhalle Seminarraum <i>OG (Kinder)</i> Seminarraum <i>UG (Eltern)</i> <b>Eltern &amp; Kind!</b>
21.03.25	<b>Sport</b> <i>Aktivere Freizeitgestaltung in der Familie</i>	<b>Psychoziales/Medizin</b> <b>Petra &amp; Helga</b> <i>Konfliktbewältigung</i> „Zu Besuch bei Tante Frieda“ (TM P-4-3)	Turnhalle Seminarraum <b>Teambesprechung im Anschluss</b>
28.03.25	<b>Sport</b> Übungen zur Achtsamkeit und Verbesserung des Körperbewusstsein	<b>Ernährung</b> <b>Sabine</b> Essverhaltenstraining – Esskultur (TM-neu S. 87-90)	Turnhalle Seminarraum
04.04.25	<b>Sport</b> <i>Sinnvoller Fernseh-/ Computerkonsum</i>	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> <i>Genusstraining</i> Das Schokoladen-Experiment (TM-neu S. 115)	Turnhalle Seminarraum
11.04.25	<b>Sport</b> Unterschiede zwischen aktivem Alltag und Sport (S-ÜB-16, TM S.610)	<b>Ernährung</b> <b>Sabine</b> Der perfekte Teller / Tischset (TM-neu S. 105, S. 133)	Turnhalle Seminarraum
<b>Osterferien</b>			

02.05.25	<b>Sport</b> <i>Aktivere Freizeitgestaltung</i> (S-ÜB-25)	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> Fastfood und die Pyramide (TM-neu S.46f)	Turnhalle Seminarraum OG (Kinder) Seminarraum UG (Eltern) <b>Eltern &amp; Kind!</b>
09.05.25	<b>Sport</b> <i>Methoden zur Stressreduktion</i> Körperwahrnehmung In Ruhe und Entspannung (S-7-2)	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> Meine Extras (TM-neu S. 55 ff)	Turnhalle Seminarraum
16.05.25	<b>Sport</b> Aerobic (B-8-5)	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> <i>Besondere Anlässe</i> Essen außer Haus / Buffetsituation (TM-neu S. 106ff)	Turnhalle Seminarraum
23.05.25	<b>Sport</b> Schwerpunkt Mannschaftssport (S-ÜB-36)	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> „Wie viel Zeit hast du?“ (S-ÜB-17)	Turnhalle Seminarraum
30.05.25	<b>Sport</b> <i>Anleitung zur Reduktion der</i> <i>sitzenden Lebensweise</i> „Mobilität bei den Hausaufgaben“ (S-6-1)	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> Kinder-Lehrküche Snacks / Fastfood Alternativen	Turnhalle Seminarraum
06.06.25	<b>Sport</b> <i>Motivation zur Erhöhung</i> <i>körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele	<b>Ernährung</b> <b>Sabine</b> Mein Freund der Schweinehund / Trickkiste / Pantomimenspiel (TM-neu S. 85f)	Turnhalle Seminarraum
<b>Pfingstferien</b>			
27.06.25	<b>Sport</b> Bewegungsspiele für zuhause (S. 729 TM)	<b>Psychoziales/Medizin</b> <b>Petra &amp; Helga</b> <i>Lösungsorientiertes</i> <i>Arbeiten/Reframing/Skalieren</i> „Zuversichtsbarmeter“ (P-AB-03.03)	Turnhalle Seminarraum <b>Eltern &amp; Kind!</b> <b>Teambesprechung inkl.</b> <b>Get-Together im</b> <b>Anschluss</b>
04.07.25	<b>Sport</b> DKT	<b>Ernährung</b> <b>Sabine</b> Spiele rund um die Pyramide	Turnhalle Seminarraum
11.07.25	<b>Sport</b> Meine Top-Kraftübungen (S-ÜB-30)	<b>Psychoziales/Medizin</b> <b>Helga &amp; Petra</b> „Die Post ist da“ (TM Neu) Was nun? Die Zeit nach dem Kurs	Turnhalle Seminarraum
18.07.25	<b>Sport</b> Kennenlernen eines Rückschlagsports (S-9-2)	<b>Ernährung</b> <b>Sabine &amp; Doris</b> Wir planen ein Abschlussfest	Turnhalle Seminarraum OG/Lehrküche <b>Eltern &amp; Kind!</b>
25.07.25	<b>Sport</b> <b>Verabschiedung</b>	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> Verabschiedung - Abschlussbuffet	Turnhalle Seminarraum
<b>Sommerferien (Ferien-Newsletter)</b>			