

## Jahresprogramm 2025/2026 – Kurs 29

### 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)
- Nancy Lau (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
14.03.25	<b>Medizin &amp; Ernährung</b> <b>Helga &amp; Doris</b> Aushändigung der Stundenpläne und des Schulungsordners Fotoshooting <i>Einholen der Stammdaten</i>	<b>Sport</b> Bewegte Vorstellungsrunde (S-1-3)	Seminarraum OG (Kinder) Seminarraum UG (Eltern)
	<b>Psychosoziales</b> <b>Petra</b> Come-Together Bootsübung und „Unsere Gruppenregeln“		Turnhalle <b>Eltern &amp; Kind!</b>
21.03.25	<b>Psychosoziales/Medizin Kinder</b> <b>Petra &amp; Helga</b> „Davon will ich weg – dahin gehe ich“ (TM P 6) Was sind gute Ziele?	<b>Sport</b> <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität</i> Wunschkuchen (S-ÜB-12)	Seminarraum Turnhalle <b>Teambesprechung im Anschluss</b>
28.03.25	<b>Ernährung</b> <b>Sabine</b> <i>Grundlagen des Essverhaltens</i> Vorstellung der Ernährungspyramide (E-ÜB-12)	<b>Sport</b> Regeln beim Sport (S-ÜB-01) DKT (S-ÜB-13)	Seminarraum Turnhalle

04.04.25	<b>Ernährung Bianca &amp; Doris</b> Wiederholung Pyramide Energiedichte - Ursachen der Adipositas (TM neu S.12) Einführung in das Ernährungsprotokoll (E-2.1 TM Neu)	<b>Sport</b> <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität</i> Wunschkuchen (S-ÜB-12)	Seminarraum Turnhalle <b>Eltern &amp; Kind!</b>
11.04.25	<b>Ernährung Sabine</b> Wo spüre ich was? - Hunger, Appetit und Sättigung (S. 277 TM)	<b>Sport</b> Bewegung in der Energiebilanz (S-ÜB-14) <i>Grundlagen zur Bedeutung der Bewegung</i> (S-ÜB-14) (S-AB-01)	Seminarraum Turnhalle
Osterferien			
02.05.25	<b>Ernährung Kinder Bianca &amp; Doris</b> Mein Müsli (TM-neu, S. 137) (Kohlenhydrate / Milch- und Milchprodukte)	<b>Sport</b> <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise</i> Pausen- und Leerlaufgestaltung (S-6-2)	Seminarraum OG (Kinder) Seminarraum UG (Eltern)  Turnhalle <b>Eltern &amp; Kind!</b>
09.05.25	<b>Ernährung Bianca</b> Essverhaltenstraining: Essgeschwindigkeit und Nachschlag (TM-neu S. S. 80 ff, S. 140)	<b>Sport</b> <i>Motivation zur aktiven Alltagsgestaltung</i> (S-AB-04) (S-ÜB-19) (S-ÜB-20, S-AB-03)	Seminarraum Turnhalle
16.05.25	<b>Ernährung Bianca</b> Lehrküche Brotaufstriche & Brotverkostung (TM-neu, S. 136) <i>Sensorik: Geschmack kommt durch die Nase</i>	<b>Sport</b> Einführung in das Selbstbeobachtungstagebuch „Sport, Freizeit, Alltagsbewegung“ (S-2-3 TM)	Seminarraum Turnhalle
23.05.25	<b>Ernährung Bianca &amp; Doris</b> Portionsgrößen – die Hand als Maß (TM-neu S. 69 ff.)	<b>Sport</b> <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise</i> „Mobilität bei den Hausaufgaben“ (S-6-1)	Seminarraum Turnhalle <b>Eltern &amp; Kind!</b>
30.05.25	<b>Ernährung Bianca</b> Essverhaltenstraining – Esskultur (TM-neu S. 87-90)	<b>Sport</b> Exkursion Sportverein im ESV	Seminarraum Turnhalle
06.06.25	<b>Ernährung Sabine</b> Mahlzeitenfrequenz (TM-neu S. 94) Pyramidencheck: Was ich gestern gegessen habe (TM-neu S.99)	<b>Sport</b> Bewegungsmöglichkeiten / Sportangebote im ESV	Seminarraum Turnhalle
Pfingstferien			

27.06.25	<b>Psychosoziales/Medizin</b> <b>Petra &amp; Helga</b> „Bergwanderung“ (P-5-2) „Der Baustellenplan“ (TM Neu)	<b>Sport</b> Schwerpunkt Mannschaftssport (S-9-1)	Seminarraum Turnhalle  <b>Eltern &amp; Kind!</b>  Teambesprechung inkl. Get-Together im Anschluss
04.07.25	<b>Ernährung</b> <b>Sabine</b> Selbstbeobachtungs- / Wochentagebuch (TM-neu S98 / 103) Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Ernährungspyramide und des Ernährungsprotokolls	<b>Sport</b> <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität</i> Reflexionsrunde aktiver Alltag (S-ÜB-24)	Seminarraum Turnhalle
11.07.25	<b>Ernährung</b> <b>Nancy Lau</b> 5 am Tag (TM-neu S. 44f) Gemüse und Obst mit allen Sinnen erfassen (E-4.7)	<b>Sport</b> <i>Verletzungsprophylaxe</i> Orthopädische Aspekte: Haltungsschulung & Gelenkschutztraining (S-5 TM)	Seminarraum Turnhalle
18.07.25	<b>Ernährung</b> <b>Sabine</b> Durst / Getränke (TM-neu S. 58 ff) Wir bemalen unser eigenes Trinkglas (E-1-5) Wasser mit Geschmack: ein gesunder Durstlöscher	<b>Sport</b> Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Bewegungspyramide	Seminarraum Turnhalle
25.07.25	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> Sensorik: Hunger, Appetit und Sättigung (TM S. 277)	<b>Sport</b> Zielvereinbarung zur aktiven Alltagsgestaltung (S-ÜB-23)	Seminarraum Turnhalle
<b>Sommerferien</b>			
19.09.25	<b>Psychosoziales/Medizin</b> <b>Petra &amp; Helga</b> <i>Veränderung von Verhaltensgewohnheiten (bewegter Alltag):</i> „Wir basteln eine Schatzkiste“ (P-2-1 TM)	<b>Sport</b> <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele (S-2-2 TM)	Seminarraum Turnhalle
26.09.25	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> Die Rezepte Börse: Austauschen von Lieblingsrezepten Ernährungsquiz	<b>Sport</b> Vertrag zur Bewegungs- und Sportgestaltung (TM S.292)	Seminarraum Turnhalle
10.10.25	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> Lehrküche Gemüse aus der Saison	<b>Sport</b> <i>Nutzung wohnortnaher Bewegungsmöglichkeiten/ Sportangebote</i> (S-AB-09)	Seminarraum Turnhalle
17.10.25	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> Fastfood und die Pyramide (TM-neu S.46f)	<b>Sport</b> Welche Sportarten passen zu mir? (S-ÜB-45)	Seminarraum UG (Kinder) Seminarraum OG (Eltern)  Turnhalle <b>Eltern &amp; Kind!</b>

24.10.25	<b>Ernährung</b> <b>Sabine</b> Lehrküche „Fastfood“ gesund selber machen	<b>Sport</b> <i>Ausdauer/Koordination</i> Schwerpunkt Ausdauer (S-ÜB-26)	Seminarraum Turnhalle
31.10.25	<b>Ernährung</b> <b>Sabine</b> Einkaufstraining (TM-neu S. 125f)	<b>Sport</b> Balancieren im Hindernisparcours (B-7.4)	Seminarraum Turnhalle <b>Eltern &amp; Kind!</b>
Herbstferien			
14.11.25	<b>Ernährung</b> <b>Bianca &amp; Doris</b> <i>Sensorik: Hunger, Appetit und Sättigung</i> Süßigkeiten und Knabberien “Frau Schleck und ihre Verwandten” (TM S. 359) Meine Extras (TM-neu S. 55 ff) Das Schokoladen-Experiment (TM-neu S. 115)	<b>Sport</b> Das eigene Bewegungsverhalten (TM-S-3-4) Kraftübungen mit dem Theraband	Seminarraum UG (Kinder) Seminarraum OG (Eltern)  Turnhalle  <b>Eltern &amp; Kind!</b>
21.11.25	<b>Ernährung</b> <b>Sabine</b> Der Perfekte Teller / Tischset (TM-neu S. 105, S. 133)	<b>Sport</b> <i>Sinnvoller Fernseh-/ Computerkonsum</i>	Seminarraum Turnhalle
28.11.25	<b>Doris &amp; Nancy</b> <i>Kinder-Lehrküche extern</i>		<b>Münchner Waisenhaus</b> <b>Waisenhausstr. 20</b>
05.12.25	<b>Psychosoziales/Medizin</b> <b>Petra &amp; Helga</b> <b>Psychosoziales</b> <b>Petra</b> <i>Methoden zur Stressreduktion</i> „Der Lebenstank“	<b>Sport</b> <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele	Seminarraum Turnhalle  <b>Teambesprechung im Anschluss</b>
12.12.25	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> Weihnachtsbäckerei	<b>Sport</b> „Was ist was?“ - Unterschiede zwischen aktivem Alltag und Sport (S-ÜB-16, TM S.610)	Seminarraum Turnhalle
19.12.25	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> Besondere Anlässe: Essen außer Haus / Buffetsituation (TM-neu S. 106ff)	<b>Sport</b> <i>Aktivere Freizeitgestaltung in Peergroup</i> Schatzkiste mit bewegungsreichen Alltags- und Freizeitaktivitäten (S-ÜB-25)	Seminarraum Turnhalle
Weihnachtsferien			
09.01.26	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> Lehrküche: Schlanke Desserts	<b>Sport</b> Aerobic (B-8-5)	Seminarraum Turnhalle
16.01.26	<b>Psychosoziales/Medizin</b> <b>Petra &amp; Helga</b> <i>Lösungsorientiertes Arbeiten/Reframing/Skalieren</i> „Zuversichtsbarometer (P-AB-03.03) Fallbeispiel „Klaus“	<b>Sport</b> <i>Methoden zur Stressreduktion</i> Körperwahrnehmung In Ruhe und Entspannung (S-7-2)	Seminarraum Turnhalle  <b>Eltern &amp; Kind!</b>
23.01.26	<b>Ernährung</b> <b>Sabine</b> <i>Bewegter Alltag</i> “Wie viel Zeit hast du?” (S-ÜB-17)	<b>Sport</b> Schwerpunkt Mannschaftssport (S-ÜB-36)	Seminarraum Turnhalle

30.01.26	<b>Ernährung</b> <b>Sabine</b> Obst-Spieß (E-1-1) & <i>Bewegte Spiele</i> (Obstsalat)	<b>Sport</b> <i>Bedeutung von Bewegung</i> <i>(Energiebilanz)</i>	Seminarraum Turnhalle
06.02.26	<b>Psychosoziales/Medizin</b> <b>Petra &amp; Helga</b> <i>Konfliktbewältigung</i> „Zu Besuch bei Tante Frieda“ (TM P-4-3)	<b>Sport</b> Kennenlernen eines Rückschlagsports (S-9-2)	Seminarraum Turnhalle  <b>Teambesprechung im Anschluss</b>
13.02.26	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> Mein Freund der Schweinehund / Trickkiste / Pantomimenspiel (TM-neu S. 85f)	<b>Sport</b> <i>Motivation zur Erhöhung</i> <i>körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele	Seminarraum Turnhalle
20.02.26	<b>Ernährung</b> <b>Bianca</b> Spiele rund um die Pyramide Basteln	<b>Sport</b> DKT	Seminarraum Turnhalle
27.02.26	<b>Psychosoziales/Medizin</b> <b>Helga &amp; Petra</b> <i>persönliche Entwicklung von</i> <i>Ressourcen</i> „Die Post ist da“ (TM Neu) Was nun? Die Zeit nach dem Kurs  Verabschiedung	<b>Sport</b> Meine Top-Kraftübungen (S-ÜB-30)	Seminarraum Turnhalle
Faschingsferien			