

Jahresprogramm 2026/2027 – Kurs 31

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

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

Datum	16:00-17:30	17:30-19:00	Raum/Anmerkung
06.03.26	Medizin & Ernährung Helga & Doris Aushändigung der Stundenpläne und des Schulungsordners Fotoshooting Einholen der Stammdaten	Sport Bewegte Vorstellungsrunde (S-1-3)	Seminarraum OG (Kinder) Seminarraum UG (Eltern)
	Psychosoziales Petra Come-Together Bootsübung und „Unsere Gruppenregeln“		Turnhalle Eltern & Kind!
13.03.26	Ernährung Nacy & Doris Grundlagen des Essverhaltens Vorstellung der Ernährungspyramide (E-ÜB-12)	Sport Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität Wunschkuchen (S-ÜB-12)	Seminarraum OG (Kinder) Seminarraum UG (Eltern) Turnhalle Eltern & Kind!
20.03.26	Psychosoziales/Medizin Kinder Petra & Helga „Davon will ich weg – dahin gehe ich“ (TM P 6) Was sind gute Ziele?	Sport Regeln beim Sport (S-ÜB-01) DKT (S-ÜB-13)	Seminarraum Turnhalle

27.03.26	Ernährung Sabine Wiederholung Pyramide Energiedichte - Ursachen der Adipositas (TM neu S.12) Einführung in das Ernährungsprotokoll (E-2.1 TM Neu)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität</i> Wunschkuchen (S-ÜB-12)	Seminarraum Seminarraum Turnhalle
Schulferien			
17.04.26	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga „Bergwanderung“ (P-5-2) „Der Baustellenplan“ (TM Neu)	Sport Bewegung in der Energiebilanz (S-ÜB-14) <i>Grundlagen zur Bedeutung der Bewegung</i> (S-ÜB-14) (S-AB-01)	Seminarraum Turnhalle Eltern & Kind!
24.04.26	Ernährung Bianca Wo spüre ich was?“- Hunger, Appetit und Sättigung Besprechung / Wiederholung Ernährungsprotokoll (S. 277 TM)	Sport <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise</i> Pausen- und Leerlaufgestaltung (S-6-2)	Seminarraum Turnhalle
Feiertag am 01.05.26			
08.05.26	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>Veränderung von Verhaltensgewohnheiten (bewegter Alltag):</i> „Wir basteln eine Schatzkiste“ (P-2-1 TM)	Sport <i>Motivation zur aktiven Alltagsgestaltung</i> (S-AB-04) (S-ÜB-19) (S-ÜB-20, S-AB-03)	Seminarraum Turnhalle
15.05.26	Ernährung Bianca Lehrküche Brotaufstriche & Brotverkostung (TM-neu, S. 136) <i>Sensorik: Geschmack kommt durch die Nase</i>	Sport Einführung in das Selbstbeobachtungstagebuch „Sport, Freizeit, Alltagsbewegung“ (S-2-3 TM)	Seminarraum Turnhalle
22.05.26	Ernährung Sabine Essverhaltenstraining – Esskultur (TM-neu S. 87-90) Rohkostsalat	Sport <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise</i> „Mobilität bei den Hausaufgaben“ (S-6-1)	Seminarraum Turnhalle
Schulferien			
12.06.26	Ernährung Sabine & Doris Portionsgrößen – die Hand als Maß (TM-neu S. 69 ff.)	Sport Exkursion Sportverein im ESV	Seminarraum OG (Kinder) Seminarraum UG (Eltern) Turnhalle Eltern & Kind!

19.06.26	Ernährung Sabine Mahlzeitenfrequenz (TM-neu S. 94) Pyramidencheck: Was ich gestern gegessen habe (TM-neu S.99)	Sport Bewegungsmöglichkeiten / Sportangebote im ESV	Seminarraum Turnhalle
26.06.26	Ernährung Kinder Sabine & Doris Mein Müsli (TM-neu, S. 137) (Kohlenhydrate / Milch- und Milchprodukte)	Sport Schwerpunkt Mannschaftssport (S-9-1)	Seminarraum <i>OG (Kinder)</i> Seminarraum <i>UG (Eltern)</i> Turnhalle Eltern & Kind!
03.07.26	Ernährung Doris <i>Kinder-Lehrküche bis 18.00 Uhr</i>	Sport ab 18 Uhr <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität Motivierende Spiele (S-2-2 TM)</i>	Seminarraum oben Turnhalle
10.07.26	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>Methoden zur Stressreduktion „Der Lebenstank“</i>	Sport <i>Verletzungsprophylaxe Orthopädische Aspekte: Haltungsschulung & Gelenkschutztraining (S-5 TM)</i>	Seminarraum Turnhalle
17.07.26	Ernährung Bianca 5 am Tag (TM-neu S. 44f) Gemüse und Obst mit allen Sinnen erfassen (E-4.7)	Sport Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Bewegungspyramide	Seminarraum Turnhalle
24.07.26	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>Konfliktbewältigung „Zu Besuch bei Tante Frieda“ (TM P-4-3)</i>	Sport Zielvereinbarung zur aktiven Alltagsgestaltung (S-ÜB-23)	Seminarraum Turnhalle
31.07.26	Ernährung Bianca Selbstbeobachtungs- / Wochentagebuch (TM-neu S98 / 103) Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Ernährungspyramide und des Ernährungsprotokolls	Sport <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität Motivierende Spiele (S-2-2 TM)</i>	Seminarraum Turnhalle
Schulferien			
18.09.26	Ernährung Sabine & Doris Einkaufstraining (TM-neu S. 125f)	Sport Vertrag zur Bewegungs- und Sportgestaltung (TM S.292)	Seminarraum <i>UG (Kinder)</i> Seminarraum <i>OG (Eltern)</i> Turnhalle Eltern & Kind!
25.09.26	Ernährung Sabine Die Rezepte Börse: Austauschen von Lieblingsrezepten Ernährungsquiz	Sport <i>Nutzung wohnortnaher Bewegungsmöglichkeiten/ Sportangebote (S-AB-09)</i>	Seminarraum Turnhalle

02.10.26	Ernährung Bianca & 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!
09.10.26	Ernährung Bianca Lehrküche „Fastfood“ gesund selber machen	Sport <i>Ausdauer/Koordination</i> Schwerpunkt Ausdauer (S-ÜB-26)	Seminarraum Turnhalle
16.10.26	Ernährung Bianca Süßigkeiten und Knabberereien “Frau Schleck und ihre Verwandten” (TM S. 359) Meine Extras (TM-neu S. 55 ff) Das Schokoladen-Experiment (TM-neu S. 115)	Sport Balancieren im Hindernisparcours (B-7.4)	Seminarraum Turnhalle
23.10.26	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>Lösungsorientiertes Arbeiten/Reframing/Skalieren</i> „Zuversichtsbarometer (P-AB-03.03) Fallbeispiel „Klaus“	Sport Das eigene Bewegungsverhalten (TM-S-3-4) Kraftübungen mit dem Theraband	Seminarraum Turnhalle Eltern & Kind!
30.10.26	Ernährung Sabine Halloween Lehrküche Gemüse aus der Saison	Sport <i>Sinnvoller Fernseh-/ Computerkonsum</i>	Seminarraum Turnhalle
Schulferien			
13.11.26	Ernährung Sabine Obst-Spieße (E-1-1) & <i>Bewegte Spiele</i> (Obstsalat)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität</i> Reflexionsrunde aktiver Alltag (S-ÜB-24)	Seminarraum Turnhalle
20.11.26	Ernährung Sabine Der Perfekte Teller / Tischset (TM-neu S. 105, S. 133)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele	Seminarraum Turnhalle
27.11.26	Ernährung Bianca Weihnachtsbäckerei	Sport „Was ist was?“ - Unterschiede zwischen aktivem Alltag und Sport (S-ÜB-16, TM S.610)	Seminarraum Turnhalle
04.12.26	Ernährung Bianca & Doris 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 OG (Kinder) Seminarraum UG (Eltern) Eltern & Kind!
11.12.26	Ernährung Bianca Lehrküche: Schlanke Desserts	Sport Aerobic (B-8-5)	Seminarraum Turnhalle

18.12.26	Ernährung Sabine Essverhaltenstraining: Essgeschwindigkeit und Nachschlag (TM-neu S. S. 80 ff, S. 140)	Sport <i>Methoden zur Stressreduktion</i> Körperwahrnehmung In Ruhe und Entspannung (S-7-2)	Seminarraum Turnhalle
Schulferien			
15.01.27	Ernährung Sabine <i>Bewegter Alltag</i> "Wie viel Zeit hast du?" (S-ÜB-17)	Sport Schwerpunkt Mannschaftssport (S-ÜB-36)	Seminarraum Turnhalle
22.01.27	Ernährung Sabine Spiele rund um die Pyramide Basteln	Sport <i>Bedeutung von Bewegung</i> (Energiebilanz)	Seminarraum Turnhalle
29.01.27	Ernährung Bianca Durst / Getränke (TM-neu S. 58 ff) Wir bemalen unser eigenes Trinkglas (E-1-5) Wasser mit Geschmack: ein gesunder Durstlöscher	Sport Kennenlernen eines Rückschlagsports (S-9-2)	Seminarraum Turnhalle
05.02.27	Ernährung Bianca Besprechung Abschlussbuffet Mein Freund der Schweinehund / Trickkiste / Pantomimenspiel (TM-neu S. 85f)	Sport <i>Motivation zur Erhöhung</i> <i>körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele	Seminarraum Turnhalle
Schulferien			
19.02.27	Ernährung Bianca Abschlussbuffet	Sport DKT	Seminarraum Turnhalle
26.02.27	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>persönliche Entwicklung von Ressourcen</i> „Die Post ist da“ (TM Neu) Was nun? Die Zeit nach dem Kurs Verabschiedung	Sport Meine Top-Kraftübungen (S-ÜB-30)	Seminarraum Turnhalle