

! Vorläufiges Programm

Änderungen der Inhalte und einzelner Programmpunkte (z. B. Eltern-/Kind-Coaching) sind bis zur Veröffentlichung der finalen Version am 07.09. vorbehalten.

Die unten genannten Veranstaltungstage und Uhrzeiten bleiben jedoch bestehen.

Jahresprogramm 2026/2027 – Kurs 32**Unsere Gruppenstunden:**

... finden immer in der Margarethe-Danzi-Str. 21 (ESV München) statt. Wir starten pünktlich um 16:00 Uhr!
 Unser Unterrichtsplan umfasst ca. 35 Schulungstermine.

Zusätzlich zu unserem regulären Programm bieten wir:

- Eingangs-, Zwischen- und Abschlussgespräche mit unserer Schulungsärztin Frau Riedl
- Regelmäßige Newsletter in den Sommerferien

Unser Schulungsteam besteht aus:

- Petra Wiesner (Psychosoziales & Elterncoaching)
- Helga Riedl (Medizin)
- Doris Kurz (Elternschulung Ernährung)
- Bianca Sieghart (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
18.09.26	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) Eltern & Kind!
		Psychosoziales Petra Come-Together „Unsere Gruppenregeln“	
25.09.26	Sport Regeln beim Sport (S-ÜB-01)	Ernährung Grundlagen des Essverhaltens Vorstellung der Ernährungspyramide (E-ÜB-12)	Turnhalle Seminarraum
02.10.26	Sport DKT (S-ÜB-13)	Ernährung (Eltern & Kind) Doris + Trainer Wiederholung Pyramide Energiedichte - Ursachen der Adipositas (TM neu S.12) Einführung in das Ernährungsprotokoll (E-2.1 TM Neu)	Turnhalle Seminarraum UG (Eltern) Seminarraum OG (Kinder) Eltern & Kind!
09.10.26	Sport Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität Wunschkuchen (S-ÜB-12)	Ernährung Lebensmittelchaos (TM-neu, S. 31 ff)	Turnhalle Seminarraum
16.10.26	Sport Bewegung in der Energiebilanz (S-ÜB-14)	Ernährung Wo spüre ich was?“- Hunger, Appetit und Sättigung	Turnhalle Seminarraum

		Besprechung / Wiederholung Ernährungsprotokoll (S. 277 TM) Ernährungsquiz	
23.10.26	Sport Balancieren im Hindernisparcours (B-7.4)	Psychosoziales & Medizin (Eltern & Kind) Petra & Helga „Davon will ich weg – dahin gehe ich“ (TM P 6) Was sind gute Ziele?	Turnhalle Seminarraum Eltern & Kind!
30.10.26	Sport Einführung in das Selbstbeobachtungstagebuch „Sport, Freizeit, Alltagsbewegung“ (S-2-3 TM)	Ernährung Doris + Trainer Portionsgrößen - die Hand als Maß (TM-neu S. 69 ff) Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Ernährungspyramide und des Ernährungsprotokolls	Turnhalle Seminarraum Eltern & Kind!
Herbstferien			
13.11.26	Sport <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise</i> Pausen- und Leerlaufgestaltung (S-6-2)	Ernährung Durst / Getränke (TM-neu S. 58 ff) Wasser mit Geschmack: ein gesunder Durstlöcher	Turnhalle Seminarraum
20.11.26	Sport <i>Motivation zur aktiven Alltagsgestaltung</i> (S-AB-04)	Ernährung Obst-Spieße (E-1-1) & Bewegte Spiele (Obstsalat)	Turnhalle Seminarraum
27.11.26	Sport Exkursion Sportverein im ESV	Psychosoziales & Medizin Petra & Helga „Bergwanderung“ (P-5-2) „Der Baustellenplan“ (TM Neu)	Turnhalle Seminarraum Eltern & Kind!
04.12.26	Sport <i>Motivation zur Erhöhung der körperlichen Aktivität</i>	Ernährung Die Rezepte Börse: Austauschen von Weihnachts-Lieblingsrezepten	Turnhalle Seminarraum
11.12.26	Sport Schwerpunkt Mannschaftssport (S-9-1)	Ernährung Doris + Trainer Mein Müsli (TM-neu, S. 137) (Kohlenhydrate / Milch- und Milchprodukte)	Turnhalle Seminarraum OG/Lehrküche Eltern & Kind!
18.12.26	Sport <i>Belastungskontrolle und Steuerung</i> Übung „Pulsmessen“ Objektive Belastungsmessung (S-3-2 TM)	Ernährung <i>Sensorik: Hunger, Appetit und Sättigung</i> (TM S.277)	Turnhalle Seminarraum
Weihnachtsferien			
15.01.27	Sport Erarbeiten & Entwickeln realistischer Ziele anhand der Bewegungspyramide	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>Veränderung von Verhaltensgewohnheiten:</i> „Wir basteln eine Schatzkiste“ Wo stehe ich jetzt? (M-AB-01.02)	Turnhalle Seminarraum
22.01.27	Sport Motivierende Spiele	Ernährung Lehrküche Brotaufstriche	
29.01.27	Sport Reflexionsrunde aktiver Alltag (S-ÜB-24)	Ernährung Obst und Gemüse: 5 am Tag (TM-neu S. 44f)	Turnhalle Seminarraum OG/Lehrküche
05.02.27	Sport DKT	Psychosoziales & Medizin Petra & Helga <i>Methoden zur Stressreduktion</i>	Turnhalle Seminarraum

		„Der Lebenstank“	Eltern & Kind!
Faschingsferien			
19.02.27	Sport <i>Motivation zur Erhöhung körperlicher Aktivität</i> Motivierende Spiele (S-2-2 TM)	Ernährung Brotverkostung (TM-neu, S. 136) <i>Sensorik: Geschmack kommt durch die Nase</i>	Turnhalle Seminarraum OG/Lehrküche
26.02.27	Sport Zielvereinbarung zur aktiven Alltagsgestaltung (S-ÜB-23)	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>Konfliktbewältigung</i> „Zu Besuch bei Tante Frieda“ (TM P-4-3)	Turnhalle Seminarraum
05.03.27	Sport Vertrag zur Bewegungs- und Sportgestaltung (TM S.292)	Ernährung Pyramidencheck: Was ich gestern gegessen habe (TM-neu S. 99)	Turnhalle Seminarraum
12.03.27	Sport <i>Nutzung wohnortnaher Bewegungsmöglichkeiten/ Sportangebote</i> (S-AB-09)	Ernährung Kinderlehrküche	Turnhalle Seminarraum OG /Lehrküche
19.03.27	Sport Schwerpunkt Ausdauer (S-ÜB-26)	Ernährung Doris + Trainer Süßigkeiten und Knabbereien „Frau Schleck und ihre Verwandten“ (TM S. 359)	Turnhalle Seminarraum OG (Kinder) Seminarraum UG (Eltern) Eltern & Kind!
Osterferien			
09.04.27	Sport Das eigene Bewegungsverhalten (TM-S-3-4)	Ernährung Mahlzeitenfrequenz (TM-neu S. 94)	Turnhalle Seminarraum
16.04.27	Sport <i>Aktivere Freizeitgestaltung in der Familie</i>	Ernährung Doris + Trainer Einkaufstraining (TM-neu S. 125f)	Seminarraum UG (Eltern) Seminarraum OG (Kinder) Eltern & Kind!
23.04.27	Sport Übungen zur Achtsamkeit und Verbesserung des Körperbewusstsein	Ernährung Essverhaltenstraining – Esskultur (TM-neu S. 87-90)	Turnhalle Seminarraum
30.04.27	Sport <i>Sinnvoller Fernseh-/ Computerkonsum</i>	Ernährung Doris + Trainer Fastfood und die Pyramide (TM-neu S.46f)	Turnhalle Seminarraum OG (Kinder) Seminarraum UG (Eltern) Eltern & Kind!
07.05.27	Brückentag - Schulungsfrei		
14.05.27	Sport <i>Aktivere Freizeitgestaltung</i> (S-ÜB-25)	Ernährung <i>Genusstraining</i> Das Schokoladen-Experiment (TM-neu S. 115)	Turnhalle Seminarraum
Pfingstferien			
04.06.27	Sport	Ernährung Meine Extras (TM-neu S. 55 ff)	Turnhalle Seminarraum

	<i>Methoden zur Stressreduktion Körperwahrnehmung In Ruhe und Entspannung (S-7-2)</i>		
11.06.27	Sport Aerobic (B-8-5)	Ernährung <i>Besondere Anlässe</i> Essen außer Haus / Buffetsituation (TM-neu S. 106ff)	Turnhalle Seminarraum
18.06.27	Sport Schwerpunkt Mannschaftssport (S-ÜB-36)	Ernährung "Wie viel Zeit hast du?" (S-ÜB-17)	Turnhalle Seminarraum
25.06.27	Sport DKT	Psychosoziales/Medizin Petra & Helga <i>Lösungsorientiertes</i> <i>Arbeiten/Reframing/Skalieren</i> <i>„Zuversichtsbarometer“</i> (P-AB-03.03) Wir planen ein Abschlussfest	Turnhalle Seminarraum Eltern & Kind!
02.07.27	Sport Meine Top-Kraftübungen (S-ÜB-30)	-	Turnhalle
09.07.27	Sport <i>Anleitung zur Reduktion der sitzenden Lebensweise</i> <i>„Mobilität bei den Hausaufgaben“</i> (S-6-1)	-	Turnhalle
16.07.27	Sport Bewegungsspiele für zuhause (S. 729 TM)	-	Turnhalle
23.07.27	Sport Spaziergang zum Hirschgarten	-	Turnhalle
30.07.27	Sport Verabschiedung	Ernährung/Psychosoziales Petra + Trainer Verabschiedung – Abschlussbuffet „Die Post ist da“ (TM Neu) Was nun? Die Zeit nach dem Kurs	Turnhalle Seminarraum Eltern & Kind!
Sommerferien (Ferien-Newsletter)			