

# Enorm in Form Terminübersicht Februar - Juni 2025



## Mein Gesundheitszentrum Floridsdorf

Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210 Wien

Die Termine finden immer gemeinsam für Kinder und jeweils einen Elternteil bzw. Erziehungsberechtigten statt! **Bitte beachten Sie, dass der Enorm in Form-TEILNAHMEPASS zu jedem Termin mitzubringen ist!** Für den erfolgreichen Programmabschluss ist eine **Teilnahme von 75 % erforderlich:** Teilnahme Ernährung an mind. 3 Modulen, Teilnahme Sport an mind. 25 Terminen, Teilnahme Psychotherapie an mind. 15 Terminen

<b>Sport</b> ASKÖ 01 22 600 17	<b>Psychotherapie</b> Mag. <sup>a</sup> Kary 0660 865 90 80	<b>Ernährung</b> GZ 21 - Diätologie
<p><b>Kurs 1:</b>  <b>Montag 17 – 18:30 Uhr</b>  <b>Ort:</b>                      Prinzgasse 3/TS3, 1220 Wien</p> <p>10.02.2025                      17.02.2025                      24.02.2025                      03.03.2025                      10.03.2025                      17.03.2025                      24.03.2025                      31.03.2025                      07.04.2025                      28.04.2025                      05.05.2025                      12.05.2025                      19.05.2025                      26.05.2025                      02.06.2025</p> <p><b>Donnerstag 17:30–19 Uhr</b>  <b>Ort:</b>                      Prinzgasse 3/TS3, 1220 Wien</p> <p>13.02.2025                      20.02.2025                      27.02.2025                      06.03.2025                      13.03.2025                      20.03.2025                      27.03.2025                      03.04.2025                      10.04.2025                      24.04.2025                      08.05.2025                      15.05.2025                      22.05.2025                      05.06.2025                      12.06.2025</p>	<p><b>Ort:</b>                      Gesundheitszentrum Floridsdorf,                      Untergeschoss  <b>12.02.2025-25.06.2025</b></p> <p><b>Kindergruppe</b></p> <p><b>Gruppe 1:</b>  <b>Jeden Mittwoch von 15–16 Uhr</b></p> <p><b>Gruppe 2:</b>  <b>Jeden Mittwoch von 16-17 Uhr</b></p> <p>12.02.2025                      19.02.2025                      26.02.2025                      05.03.2025                      12.03.2025                      19.03.2025                      26.03.2025                      02.04.2025                      09.04.2025                      23.04.2025                      30.04.2025                      07.05.2025                      14.05.2025                      21.05.2025                      28.05.2025                      04.06.2025                      11.06.2025                      18.06.2025                      25.06.2025</p> <p><b>Elterngruppe</b>                      1x monatlich  <b>Mittwoch 17 – 18:30 Uhr</b></p> <p>19.02.2025                      19.03.2025                      09.04.2025                      14.05.2025                      25.06.2025</p>	<p><b>Ort:</b>                      Gesundheitszentrum Floridsdorf                      Vor jedem Termin Anmeldung mit <b>e-Card</b> (Kind + Begleitperson) im 1. Stock</p> <p><b>Erstgespräch Ernährung</b> nach individueller Terminvereinbarung unter                      05 0766-1140239 oder                      05 0766-1140178</p> <p>BIA: Messung der Körperzusammensetzung in <b>der Kinderambulanz (KA)</b> VOR jedem Gruppenmodul <b>im EG</b></p> <p><b>Gruppenmodule Ernährung</b>  <b>1. Stock Zimmer 144</b>                      1x monatlich <b>Dienstag</b></p> <p><b>Gruppe 1:</b>  <b>12:30 Uhr</b> BIA Messung (KA)  <b>13:30 – 14:30 Uhr</b>                      Modulschulung (<b>Zimmer 144</b>)</p> <p>Di 25.02.25                      Di 25.03.25                      Di 29.04.25                      Di 27.05.25</p> <p><b>Gruppe 2:</b>  <b>13:30 Uhr</b> BIA Messung (KA)  <b>14:30 – 15:30 Uhr</b>                      Modulschulung (<b>Zimmer 144</b>)</p> <p>Di 25.02.25                      Di 25.03.25                      Di 29.04.25                      Di 27.05.25</p>

<p><b>Kurs 2:</b>  <b>Montag 16:45 – 18:15 Uhr</b>  <b>Ort:</b>  ASKÖ Ballsport Center  Bernoullistraße 7-9, Dojo</p> <p>10.02.2025  17.02.2025  24.02.2025  03.03.2025  10.03.2025  17.03.2025  24.03.2025  31.03.2025  07.04.2025  28.04.2025  05.05.2025  12.05.2025  19.05.2025  26.05.2025  02.06.2025</p> <p><b>Freitag 16 – 17:30 Uhr</b>  <b>Ort:</b> ASKÖ Ballsport Center  Bernoullistraße 7-9, Dojo</p> <p>14.02.2025  21.02.2025  28.02.2025  07.03.2025  14.03.2025  21.03.2025  28.03.2025  04.04.2025  11.04.2025  25.04.2025  09.05.2025  16.05.2025  23.05.2025  06.06.2025  13.06.2025</p>		<p><b>Gruppe 3:</b>  <b>12:30 Uhr</b> BIA Messung (KA)  <b>13:30 – 14:30 Uhr</b>  Modulschulung (<b>Zimmer 144</b>)</p> <p>Di 04.03.25  Di 01.04.25  Di 06.05.25  Di 03.06.25</p> <p><b>Gruppe 4:</b>  <b>13:30 Uhr</b> BIA Messung (KA)  <b>14:30 – 15:30 Uhr</b>  Modulschulung (<b>Zimmer 144</b>)</p> <p>Di 04.03.25  Di 01.04.25  Di 06.05.25  Di 03.06.25</p> <p>Themen der Gruppenmodule  Modul 1: Das Geheimnis der Ernährungspyramide  Modul 2: Einkaufstraining  Modul 3: Frühstück und Jause  Modul 4: Süßes und Fastfood</p> <p><b>Checkup-Termine und Abschlussgespräch Ernährung</b>  (Einzelgespräche): nach individueller Terminvereinbarung unter  05 0766-1140239 oder  05 0766-1140178</p>
<b>Sport</b>	<b>Psychotherapie</b>	<b>Ernährung</b>

Terminänderungen vorbehalten! An Feiertagen finden keine Gruppeneinheiten statt.

Die Gruppeneinteilung von Sport, Psychotherapie und Ernährung ist unabhängig voneinander. Zum Beispiel: Sie sind im Sport im Kurs 1 eingeteilt, ABER bei Ernährung in der Gruppe 2.



Am Ende des Semesters findet ein gemeinsames Abschlussfest statt.