

Enorm in Form Terminübersicht September 2025 – Jänner 2026



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

Sport ASKÖ – Zeynep Arslan 01 22 600 17	Psychotherapie Mag. ^a Kary 0660 865 90 80	Ernährung GZ 21 - Diätologie
<p>Kurs 1: Montag 16:30 – 18:00 Uhr Ort: Wintzingerodestraße 1-3 Turnsaal 1, 1220 Wien</p> <p>08.09.2025 15.09.2025 22.09.2025 29.09.2025 06.10.2025 13.10.2025 20.10.2025 03.11.2025 10.11.2025 17.11.2025 24.11.2025 01.12.2025 15.12.2025 12.01.2026 19.01.2026</p> <p>Donnerstag 16:30 – 18:00 Uhr Ort: Wintzingerodestraße 1-3/TS1, 1220 Wien</p> <p>11.09.2025 18.09.2025 25.09.2025 02.10.2025 09.10.2025 16.10.2025 23.10.2025 06.11.2025 13.11.2025 20.11.2025 27.11.2025 04.12.2025 11.12.2025 18.12.2025 08.01.2026</p>	<p>Ort: Gesundheitszentrum Floridsdorf, Untergeschoss</p> <p>Kindergruppe</p> <p>Jeden Mittwoch</p> <p>03.09.2025 10.09.2025 17.09.2025 24.09.2025 01.10.2025 08.10.2025 15.10.2025 22.10.2025 05.11.2025 12.11.2025 19.11.2025 26.11.2025 03.12.2025 10.12.2025 17.12.2025 07.01.2026 14.01.2026 21.01.2026 28.01.2026</p> <p>Elterngruppe 1x monatlich</p> <p>Mittwoch 17 – 18:30 Uhr</p> <p>10.09.2025 15.10.2025 19.11.2025 17.12.2025 28.01.2026</p>	<p>Ort: Gesundheitszentrum Floridsdorf Vor jedem Termin Anmeldung mit e-Card (Kind + Begleitperson) im 1. Stock</p> <p>Erstgespräch Ernährung nach individueller Terminvereinbarung unter 05 0766-1140239 oder 05 0766-1140178</p> <p>BIA: Messung der Körperzusammensetzung in der Kinderambulanz (KA) VOR jedem Gruppenmodul im EG</p> <p>Gruppenmodule Ernährung 1. Stock Zimmer 144 1x monatlich Dienstag</p> <p>Gruppe 1: 12:30 Uhr BIA Messung (KA) 13:30 – 14:30 Uhr Modulschulung (Zimmer 144)</p> <p>Di 16.09.25 Di 14.10.25 Di 18.11.25 Di 16.12.25</p> <p>Gruppe 2: 13:30 Uhr BIA Messung (KA) 14:30 – 15:30 Uhr Modulschulung (Zimmer 144)</p> <p>Di 16.09.25 Di 14.10.25 Di 18.11.25 Di 16.12.25</p>

<p>Kurs 2: Montag 16:45 – 18:15 Uhr Ort: ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Dojo</p> <p>08.09.2025 15.09.2025 22.09.2025 29.09.2025 06.10.2025 13.10.2025 20.10.2025 03.11.2025 10.11.2025 17.11.2025 24.11.2025 01.12.2025 15.12.2025 12.01.2026 19.01.2026</p> <p>Freitag 16 – 17:30 Uhr Ort: ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Dojo</p> <p>12.09.2025 19.09.2025 26.09.2025 03.10.2025 10.10.2025 17.10.2025 24.10.2025 07.11.2025 14.11.2025 21.11.2025 28.11.2025 05.12.2025 12.12.2025 19.12.2025 09.01.2026</p>		<p>Gruppe 3: 12:30 Uhr BIA Messung (KA) 13:30 – 14:30 Uhr Modulschulung (Zimmer 144)</p> <p>Di 23.09.25 Di 21.10.25 Di 25.11.25 Di 23.12.25</p> <p>Gruppe 4: 13:30 Uhr BIA Messung (KA) 14:30 – 15:30 Uhr Modulschulung (Zimmer 144)</p> <p>Di 23.09.25 Di 21.10.25 Di 25.11.25 Di 23.12.25</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>Checkup-Termine und Abschlussgespräch Ernährung (Einzelgespräche): nach individueller Terminvereinbarung unter 05 0766-1140239 oder 05 0766-1140178</p>
Sport	Psychotherapie	Ernährung

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.