



Adipositaszentrum

[www.adipositaszentrum-havelland.de](http://www.adipositaszentrum-havelland.de)

### **FRÜH - Kurs Adipositas Nauen 2024/2025 – in Präsenz-**

Der Kurs findet immer an einem Montag statt.

Zeit: 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr

Ort: Konferenzraum 2101, UG - Havelland Kliniken Nauen

#### **Anmeldung unter**

Frau Aland Tel. 03321 – 42 1609 oder [Sandra.Aland@havelland-kliniken.de](mailto:Sandra.Aland@havelland-kliniken.de)

Frau Becker Tel.: 03321 – 42 1569 oder [Melanie.Becker@havelland-kliniken.de](mailto:Melanie.Becker@havelland-kliniken.de)

<u>Kursteil</u>	<u>Datum</u>	<u>Inhalte</u>
1	01.07.2024	Portionsgröße
2	29.07.2024	Ernährungspyramide
3	26.08.2024	Kohlenhydrate
4	16.09.2024	Fette
5	07.10.2024	Eiweiße
6	28.10.2024	Getränke
7	18.11.2024	Vitamine und Mineralstoffe
8	16.12.2024	Essgewohnheiten
9	20.01.2025	Achtsamkeit
10	17.02.2025	Bewegung

Änderungen der Termine behalten wir uns vor!

