

Kurs Brandenburg I Adipositas 12.04.2024 – 11.10.2024

Adipositaszentrum

www.adipositaszentrum-havelland.de

Der Kurs findet immer an einem Freitag statt.

Zeit: 14.30 – 15.30 Uhr

Ort: Konferenzraum 1

Kursteilnahme nach Anmeldung unter

Frau Worschech Tel. 03321 42 1609 oder adipositas@havelland-kliniken.de

Frau Becker Tel.: 03321 42 1569 oder adipositas@havelland-kliniken.de

<u>Kursteil</u>	<u>Datum</u>	<u>Inhalte</u>
1	12.04.2024	Auf dem Weg mit der richtigen Portion
2	26.04.2024	Raus aus der Zuckerfalle
3	24.05.2024	Das richtige Fett auf dem Speisezettel
4	14.06.2024	Eiweiße-wichtig aber richtig!
5	28.06.2024	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen
6	12.07.2024	Gesunde Vielfalt
7	23.08.2024	Meinem Essverhalten auf der Spur
8	27.09.2024	Achtsam Essen – gesund genießen
9	11.10.2024	Richtig Essen und Trinken vor und nach bariatrischen Operationen

Änderungen der Termine/Räume/Themen behalten wir uns vor!



Weitere Termine auf der Rückseite



Kurs Brandenburg I Adipositas 08.11.2024 – 13.12.24



Adipositaszentrum

www.adipositaszentrum-havelland.de

Der Kurs findet immer an einem Freitag statt.

Zeit: 14.30 – 15.30 Uhr

Ort: Konferenzraum 1

Kursteilnahme nach Anmeldung unter

Frau Worschech Tel. 03321 42 1609 oder adipositas@havelland-kliniken.de

Frau Becker Tel.: 03321 42 1569 oder adipositas@havelland-kliniken.de

Kursteil Datum Inhalte

<u>Kursteil</u>	<u>Datum</u>	<u>Inhalte</u>
1	08.11.2024	Auf dem Weg mit der richtigen Portion
2	22.11.2024	Raus aus der Zuckerfalle
3	13.12.2024	Das richtige Fett auf dem Speisezettel

Änderungen der Termine/Räume/Themen behalten wir uns vor!

