

Kurs Rathenow

Adipositas 2023/ 2024

30.11.23 – 13.06.2024



Adipositaszentrum

www.adipositaszentrum-havelland.de

Der Kurs findet immer an einem **Donnerstag** statt.

Zeit: 10:30 bis 11:30 Uhr

Kursteilnahme nach Anmeldung unter

Frau Worschech Tel. 03321 42 1324 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>	<u>Raum</u>
1	30.11.2023	Ernährungspyramide	E101
2	14.12.2023	Kohlenhydrate	E101
3	25.01.2024	Fette	B334
4	15.02.2024	Eiweiße	B334
5	07.03.2024	Getränke	B334
6	11.04.2024	Gesunde Vielfalt - Vitamine und Mineralstoffe	E101
7	25.04.2024	Gesund einkaufen	E101
8	23.05.2024	Achtsam Essen – gesund genießen	E101
9	13.06.2024	Richtig Essen und Trinken vor und nach bariatrischen Operationen	B334

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

Information zu d. Räumen:

E 101 -> Haupteingang - neben der Information

B 334 -> 2. OG (3 Etage), Wegbeschreibung an der Information erfragen



Kurs Rathenow Adipositas 2024 04.07.24 – 19.12.24



Adipositaszentrum

www.adipositaszentrum-havelland.de

Der Kurs findet immer an einem **Donnerstag** statt.

Zeit: 10:30 bis 11:30 Uhr

Kursteilnahme nach Anmeldung unter

Frau Worschech Tel. 03321 42 1324 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>	<u>Raum</u>
1	04.07.2024	Auf dem Weg mit der richtigen Portion	E101
2	25.07.2024	Raus aus der Zuckerfalle	E101
3	15.08.2024	Das richtige Fett auf dem Speisezettel	E101
4	05.09.2024	Eiweiße – wichtig aber richtig	E101
5	26.09.2024	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen	E101
6	17.10.2024	Gesunde Vielfalt	E101
7	07.11.2024	Meinem Essverhalten auf der Spur	E101
8	28.11.2024	Achtsam Essen – gesund genießen	E101
9	19.12.2024	Richtig Essen und Trinken vor und nach bariatrischen Operationen	E101

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

Information zu d. Räumen:

E 101 -> Haupteingang - neben der Information

B 334 -> 2. OG (3 Etage), Wegbeschreibung an der Information erfragen

