

Spät - Kurs Nauen I Adipositas 27.11.23 – 17.06.24



Adipositaszentrum

www.adipositaszentrum-havelland.de

Der Kurs findet immer an einem Montag statt.

Zeit: 16:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Konferenzraum 1 (2101), UG

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

Kursteil Datum Inhalte

<u>Kursteil</u>	<u>Datum</u>	<u>Inhalte</u>
1	27.11.2023	Auf dem Weg mit der richtigen Portion
2	18.12.2023	Raus aus der Zuckerfalle
3	08.01.2024	Das richtige Fett auf dem Speisezettel
4	29.01.2024	Eiweiße – wichtig aber richtig!
5	19.02.2024	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen
6	11.03.2024	Gesunde Vielfalt
7	25.03.2024	Meinem Essverhalten auf der Spur
8	06.05.2024	Achtsam Essen – gesund genießen
9	17.06.2024	Richtig Essen und Trinken vor und nach bariatrischen Operationen

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



Weitere Termine auf der Rückseite



Spät - Kurs Nauen I Adipositas 08.07.2024 – 02.12.2024



Adipositaszentrum

www.adipositaszentrum-havelland.de

Der Kurs findet immer an einem Montag statt.

Zeit: 16:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Konferenzraum 1 (2101), UG

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

Kursteil Datum Inhalte

<u>Kursteil</u>	<u>Datum</u>	<u>Inhalte</u>
1	08.07.2024	Auf dem weg mit der richtigen Portion
2	29.07.2024	Raus aus der Zuckerfalle
3	19.08.2024	Das richtige Fett auf dem Speisezettel
4	09.09.2024	Eiweiße – wichtig aber richtig !
5	30.09.2024	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen
6	21.10.2024	Gesunde Vielfalt
7	11.11.2024	Meinem Essverhalten auf der Spur
8	02.12.2024	Achtsam Essen – gesund genießen
9	2025	Richtig Essen und Trinken vor und nach bariatrischen Operationen

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

