

Spät - Kurs Nauen IV Adipositas 2024 29.02.2024 – 08.08.2024

Adipositaszentrum

www.adipositaszentrum-havelland.de

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

Zeit: 16:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Konferenzraum 1 (2101), UG


Kursteilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich! Anmeldung unter:

- Frau Worschech Tel.: 03321 42-1324 Email: Adipositas@havelland-kliniken.de
- Frau Becker Tel.: 03321 42-1569 Email: Adipositas@havelland-kliniken.de

Kursteil **Datum** **Inhalte**

<u>Kursteil</u>	<u>Datum</u>	<u>Inhalte</u>
2	29.02.2024	Kohlenhydrate
3	21.03.2024	Das richtige Fett auf dem Speisezettel
4	18.04.2024	Eiweiße-wichtig aber richtig!
5	16.05.2024	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen
6	06.06.2024	Gesunde Vielfalt
7	27.06.2024	Meinem Essverhalten auf der Spur
8	18.07.2024	Achtsam Essen – gesund genießen
9	08.08.2024	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 IV

Adipositas 2024

29.08.2024 – 05.12.24



Adipositaszentrum

www.adipositaszentrum-havelland.de

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

Zeit: 16:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Konferenzraum 1 (2101), UG

Kursteilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich! Anmeldung unter:

- Frau Worschech Tel.: 03321 42-1324
- Frau Becker Tel.: 03321 42-1569

Email: Adipositas@havelland-kliniken.de
Email: Adipositas@havelland-kliniken.de

<u>Kursteil</u>	<u>Datum</u>	<u>Inhalte</u>
1	29.08.2024	Auf dem Weg mit der richtigen Portion
2	19.09.2024	Raus aus der Zuckerfalle
3	10.10.2024	Das richtige Fett auf dem Speisezettel
4	24.10.2024	Eiweiße-wichtig aber richtig!
5	14.11.2024	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen
6	05.12.2024	Gesunde Vielfalt
Neues Jahr, neues Glück ----- weitere Termine folgen für 2025 -----		

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

