

Kurs Rathenow Adipositas 2024 09.01.25 – 26.06.25



Adipositaszentrum

www.adipositaszentrum-havelland.de

Der Kurs findet immer an einem Donnerstag statt.

Zeit: 10:00 bis 11:00 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	09.01.2025	Auf dem Weg mit der richtigen Portion	E101
2	30.01.2025	Raus aus der Zuckerfalle	E101
3	20.02.2025	Das richtige Fett auf dem Speisezettel	E101
4	13.03.2025	Eiweiße – wichtig aber richtig	E101
5	03.04.2025	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen	E101
6	24.04.2025	Gesunde Vielfalt	E101
7	15.05.2025	Meinem Essverhalten auf der Spur	E101
8	05.06.2025	Achtsam Essen – gesund genießen	E101
9	26.06.2025	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

