

# „Erfolgreich abnehmen“



*Gruppentherapie über 12 Monate*

*Richtige Ernährung zur Gewichtsreduktion*

**Leitung:** Sabine Schmid (staatl. geprüfte Diätassistentin VDD)

**Uhrzeit:** jeweils donnerstags **16.00 – 17.00 Uhr**

<b>25.01.2018</b>	Ursachen, Ziele und Erwartungen	<b>05.07.2018</b>	Kalorienbewusste Zubereitung
<b>15.02.2018</b>	Energiebedarf, -bilanz	<b>16.08.2018</b>	Hunger, Appetit, Sättigung, Völlegefühl
<b>08.03.2018</b>	Ernährungsprotokoll	<b>13.09.2018</b>	Essen bei Stress, Frust und Langeweile
<b>19.04.2018</b>	Lebensmittelauswahl, Einkaufen	<b>25.10.2018</b>	Zeit und Essen, Kann man Geschmack lernen?
<b>24.05.2018</b>	Verwirrung von Verbrauchern	<b>15.11.2018</b>	Nahrungsergänzung Sinnvoll oder Unsinn?
<b>14.06.2018</b>	Portionsgrößen	<b>13.12.2018</b>	Wie motiviere ich mich am Ball zu bleiben?

**Ort:** AMC-Wolfartklinik, Ruffinallee 17, Seminarraum 1.UG

## *Bewegungstherapie bei Adipositas*

**Leitung:** Stefanie Keller (Sporttherapeutin)

**Uhrzeit:** jeweils **17.00 – 18.00 Uhr**

Termine: Donnerstags

11.01.18	18.01.18	25.01.18		
01.02.18	08.02.18	22.02.18		
01.03.18	08.03.18	15.03.18	22.03.18	29.03.18
05.04.18	12.04.18	19.04.18	26.04.18	
03.05.18	17.05.18	24.05.18		
07.06.18	14.06.18	21.06.18	28.06.18	
05.07.18	12.07.18	19.07.18	26.07.18	
02.08.18	09.08.18	16.08.18	23.08.18	
13.09.18	20.09.18	27.09.18		
04.10.18	11.10.18	18.10.18	25.10.18	

08.11.18

15.11.18

22.11.18

29.11.18

06.12.18

13.12.18

20.12.18

**Ort:** AMC-WolfartKlinik, Ruffiniallee 17, Seminarraus UG

**Kosten:** keine

-----  
**Rückfragen gerne bei Sabine Schmid (Diätassistentin)**

Tel: 089/8587/4925 Fax: 089/8587-209 schmid@wolfartklinik.de