

# „Erfolgreich abnehmen“

## Gruppe A Richtige Ernährung zur Gewichtsreduktion



**Leitung:** Sabine Schmid (staatl. geprüfte Diätassistentin, Adipositas-therapie VDD)

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

**Termine:**

11.01.18	Kalorienbewusste Zubereitung, Portionsgrößen vor und nach OP
01.02.18	Hunger, Appetit, Sättigung und Völlegefühl
01.03.18	Ernährung nach OP und Vitaminsupplementation
12.04.18	Ziele der Gewichtsreduktion, Ursachen von Übergewicht, Energiebedarf und Energiebilanz
03.05.18	Warum Ernährungsprotokoll?
07.06.18	Gesund essen- was bedeutet das? Das richtige Einkaufen
12.07.18	Kalorienbewusste Zubereitung, Portionsgrößen vor und nach OP
02.08.18	Hunger, Appetit, Sättigung und Völlegefühl
06.09.18	Ernährung nach OP und Vitaminsupplementation
11.10.18	Ziele der Gewichtsreduktion, Ursachen von Übergewicht, Energiebedarf und Energiebilanz
22.11.18	Warum Ernährungsprotokoll?
20.12.18	Gesund essen- was bedeutet das? Das richtige Einkaufen

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

**Kosten:** keine

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

Tel: 089/8587/4925 Fax: 089/8587-209 [schmid@wolfartklinik.de](mailto:schmid@wolfartklinik.de)