

# „Erfolgreich abnehmen“

## Gruppe B Richtige Ernährung zur Gewichtsreduktion



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

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

**Termine:**

18.01.18	Kalorienbewusste Zubereitung, Portionsgrößen vor und nach OP
08.02.18	Hunger, Appetit, Sättigung und Völlegefühl
15.03.18	Ernährung nach OP und Vitaminsupplementation
05.04.18	Ziele der Gewichtsreduktion, Ursachen von Übergewicht, Energiebedarf und Energiebilanz
17.05.18	Warum Ernährungsprotokoll?
21.06.18	Gesund essen- was bedeutet das? Das richtige Einkaufen
19.07.18	Kalorienbewusste Zubereitung, Portionsgrößen vor und nach OP
09.08.18	Hunger, Appetit, Sättigung und Völlegefühl
20.09.18	Ernährung nach OP und Vitaminsupplementation
18.10.18	Ziele der Gewichtsreduktion, Ursachen von Übergewicht, Energiebedarf und Energiebilanz
08.11.18	Warum Ernährungsprotokoll?
06.12.18	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