

„Erfolgreich abnehmen“



Gruppentherapie über 12 Monate

Richtige Ernährung zur Gewichtsreduktion

Leitung: Liska Burow (staatl. geprüfte Diätassistentin VDD)

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

24.01.2019	Ursachen, Ziele und Erwartungen	04.07.2019	Kalorienbewusste Zubereitung
28.02.2019	Energiebedarf, -bilanz	29.08.2019	Hunger, Appetit, Sättigung, Völlegefühl
14.03.2019	Ernährungsprotokoll	26.09.2019	Essen bei Stress, Frust und Langeweile
18.04.2019	Lebensmittelauswahl, Einkaufen	24.10.2019	Zeit und Essen, Kann man Geschmack lernen?
09.05.2019	Verwirrung von Verbrauchern	14.11.2019	Nahrungsergänzung Sinnvoll oder Unsinn?
06.06.2019	Portionsgrößen	19.12.2019	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

10.01.2019	17.01.2019	24.01.2019	31.01.2019	
07.02.2019	14.02.2019	21.02.2019	28.02.2019	
07.03.2019	14.03.2019	21.03.2019	28.03.2019	
04.04.2019	11.04.2019	18.04.2019	25.04.2019	
02.05.2019	09.05.2019	16.05.2019	23.05.2019	
06.06.2019	13.06.2019		27.06.2019	
04.07.2019	11.07.2019	18.07.2019	25.07.2019	
01.08.2019	08.08.2019		22.08.2019	29.08.2019
05.09.2019	12.09.2019	19.09.2019	26.09.2019	
	10.10.2019	17.10.2019	24.10.2019	31.10.2019

07.11.2019 14.11.2019 21.11.2019 28.11.2019
05.12.2019 12.12.2019 19.12.2019

Ort: AMC-WolfartKlinik, Ruffiniallee 17, Seminarraus UG

Kosten: keine

Rückfragen gerne bei Liska Burow (Diätassistentin)

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