

„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:

| | |
|------------|--|
| 10.01.2019 | Kalorienbewusste Zubereitung, Portionsgrößen vor und nach OP |
| 14.02.2019 | Hunger, Appetit, Sättigung und Völlegefühl |
| 21.03.2019 | Ernährung nach OP und Vitaminsupplementation |
| 25.04.2019 | Ziele der Gewichtsreduktion, Ursachen von Übergewicht, Energiebedarf und Energiebilanz |
| 16.05.2019 | Warum Ernährungsprotokoll? |
| 27.06.2019 | Gesund essen- was bedeutet das? Das richtige Einkaufen |
| 18.07.2019 | Kalorienbewusste Zubereitung, Portionsgrößen vor und nach OP |
| 08.08.2019 | Hunger, Appetit, Sättigung und Völlegefühl |
| 12.09.2019 | Ernährung nach OP und Vitaminsupplementation |
| 17.10.2019 | Ziele der Gewichtsreduktion, Ursachen von Übergewicht, Energiebedarf und Energiebilanz |
| 21.11.2019 | Warum Ernährungsprotokoll? |
| 12.12.2019 | 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

| | | | | |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| 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, Seminarraum UG**

Kosten: **keine**

Rückfragen gerne bei Sabine Schmid (Diätassistentin)

Tel: 089/8587/4922 Fax: 089/8587-209 schmid@wolfartklinik.de