

# „Erfolgreich abnehmen“

## Gruppe B Richtige Ernährung zur Gewichtsreduktion



**Leitung:** Fr. Liska Burow (staatl. geprüfte Diätassistentin)

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

**Termine:**

17.01.2019	Kalorienbewusste Zubereitung, Portionsgrößen vor und nach OP
21.02.2019	Hunger, Appetit, Sättigung und Völlegefühl
07.03.2019	Ernährung nach OP und Vitaminsupplementation
11.04.2019	Ziele der Gewichtsreduktion, Ursachen von Übergewicht, Energiebedarf und Energiebilanz
02.05.2019	Warum Ernährungsprotokoll?
13.06.2019	Gesund essen- was bedeutet das? Das richtige Einkaufen
11.07.2019	Kalorienbewusste Zubereitung, Portionsgrößen vor und nach OP
22.08.2019	Hunger, Appetit, Sättigung und Völlegefühl
19.09.2019	Ernährung nach OP und Vitaminsupplementation
10.10.2019	Ziele der Gewichtsreduktion, Ursachen von Übergewicht, Energiebedarf und Energiebilanz
07.11.2019	Warum Ernährungsprotokoll?
05.12.2019	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 Liska Burow (Diätassistentin)**

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