

„Erfolgreich abnehmen“

Gruppe C Richtige Ernährung zur Gewichtsreduktion



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

Uhrzeit: jeweils donnerstags **09.00 – 10.00 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: immer donnerstags (außer an Feiertagen)

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
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