

„Erfolgreich abnehmen“

Gruppentherapie über 12 Monate

Richtige Ernährung zur Gewichtsreduktion

Leitung: Monasita Studer (staatl. geprüfte Diätassistentin)

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

21.01.2021	Ursachen, Ziele und Erwartungen	15.07.2021	Kalorienbewusste Zubereitung
18.02.2021	Energiebedarf, -bilanz	26.08.2021	Hunger, Appetit, Sättigung, Völlegefühl
18.03.2021	Ernährungsprotokoll	16.09.2021	Essen bei Stress, Frust und Langeweile
29.04.2021	Lebensmittelauswahl, Einkaufen	21.10.2021	Zeit und Essen, Kann man Geschmack lernen?
20.05.2021	Verwirrung von Verbrauchern	18.11.2021	Nahrungsergänzung Sinnvoll oder Unsinn?
17.06.2021	Portionsgrößen	16.12.2021	Wie motiviere ich mich am Ball zu bleiben?



Ort: AMC-Wolfartklinik, Ruffiniallee 17, Seminarraum 1.UG

Bitte melden Sie sich vor dem Ersten Termin per Mail an. Danke.

Bewegungstherapie bei Adipositas

Leitung: Stefanie Keller (Sporttherapeutin)

Uhrzeit: jeweils **17.00 – 18.00 Uhr**

Termine: Donnerstags

07.01.2021	14.01.2021	21.01.2021	28.01.2021	
04.02.2021	11.02.2021	18.02.2021	25.02.2021	
04.03.2021	11.03.2021	18.03.2021	25.03.2021	
01.04.2021	08.04.2021	15.04.2021	22.04.2021	29.04.2021
06.05.2021		20.05.2021	27.05.2021	
	10.06.2021	17.06.2021	24.06.2021	
01.07.2021	08.07.2021	15.07.2021	22.07.2021	29.07.2021
05.08.2021	12.08.2021	19.08.2021	26.08.2021	
02.09.2021	09.09.2021	16.09.2021	23.09.2021	30.09.2021
07.10.2021	14.10.2021	21.10.2021	28.10.2021	
04.11.2021	11.11.2021	18.11.2021	25.11.2021	
02.12.2021	09.12.2021	16.12.2021	23.12.2021	30.12.2021 entfällt!

Ort: AMC-WolfartKlinik, Ruffiniallee 17, Seminarraus UG

Kosten: keine

Aufgrund von Covid-19 und somit beschränkter Teilnehmerzahl nur mit Voranmeldung für jeden Termin per Mail oder Telefon.

Rückfragen und Anmeldung gerne bei Monasita Studer (Diätassistentin)

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