

## „Erfolgreich abnehmen“

### Gruppe B Richtige Ernährung zur Gewichtsreduktion

**Leitung:** Fr. Monasita Studer (staatl. geprüfte Diätassistentin)

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

**Termine:**

14.01.2021	Kalorienbewusste Zubereitung, Portionsgrößen vor und nach OP
11.02.2021	Hunger, Appetit, Sättigung und Völlegefühl
11.03.2021	Ernährung nach OP und Vitaminsupplementation
08.04.2021	Ziele der Gewichtsreduktion, Ursachen von Übergewicht, Energiebedarf und Energiebilanz
06.05.2021	Warum Ernährungsprotokoll?
10.06.2021	Gesund essen- was bedeutet das? Das richtige Einkaufen
08.07.2021	Kalorienbewusste Zubereitung, Portionsgrößen vor und nach OP
12.08.2021	Hunger, Appetit, Sättigung und Völlegefühl
09.09.2021	Ernährung nach OP und Vitaminsupplementation
14.10.2021	Ziele der Gewichtsreduktion, Ursachen von Übergewicht, Energiebedarf und Energiebilanz
11.11.2021	Warum Ernährungsprotokoll?
09.12.2021	Gesund essen- was bedeutet das? Das richtige Einkaufen



**Ort:** AMC-WolfartKlinik, Ruffiniallee 17, Seminarraum 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, Seminarraum 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