

Früher Vogel Konservativer Kurs



Adipositaszentrum

www.adipositaszentrum-havelland.de

FRÜH - Kurs Adipositas Nauen 2025 – in Präsenz-

Der Kurs findet immer an einem Montag statt.

Zeit: 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr

Ort: Konferenzraum 3713 (Aquarium), EG - Havelland Kliniken Nauen

Anmeldung unter

Frau Aland Tel. 03321 – 42 1609 oder Sandra.Aland@havelland-kliniken.de

Frau Becker Tel.: 03321 – 42 1569 oder Melanie.Becker@havelland-kliniken.de

<u>Kursteil</u>	<u>Datum</u>	<u>Inhalte</u>
9	20.01.2025	Achtsamkeit
10	10.02.2025	Bewegung
1	03.03.2025	Portionsgröße
2	24.03.2025	Ernährungspyramide
3	28.04.2025	Kohlenhydrate
4	19.05.2025	Fette
5	02.06.2025	Eiweiße
6	23.06.2025	Getränke
7	14.07.2025	Vitamine und Mineralstoffe
8	28.07.2024	Essgewohnheiten

Änderungen der Termine/Uhrzeit/Raum behalten wir uns vor!

