

Kurs Brandenburg Adipositas



Adipositaszentrum

www.adipositaszentrum-havelland.de

Der Kurs findet immer an einem **Montag** statt.

Zeit: 13.30 – 14.30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Brandenburg, EG rechts neben der Treppe - (Atrium)

Kursteilnahme nach Anmeldung unter

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

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

Kursteil Datum Inhalte

<u>Kursteil</u>	<u>Datum</u>	<u>Inhalte</u>
1	16.06.2025	Auf dem Weg mit der richtigen Portion
2	07.07.2025	Raus aus der Zuckerfalle
3	04.08.2025	Das richtige Fett auf dem Speisezettel
4	15.09.2025	Eiweiße-wichtig aber richtig!
5	06.10.2025	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen
6	27.10.2025	Gesunde Vielfalt
7	17.11.2025	Meinem Essverhalten auf der Spur
8	15.12.2025	Achtsam Essen – gesund genießen

Änderungen der Termine/ Räume/ Themen behalten wir uns vor!

