



Spät - Kurs Montag Adipositas 2025 2. Halbjahr

www.adipositaszentrum-havelland.de

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

Zeit: 16:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Konferenzraum 1 (2101), UG

Kursteilnahme nach Anmeldung unter

Frau Worschech Tel. 03321 42 1324 oder adipositas@havelland-kliniken.de

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

<u>Kursteil</u>	<u>Datum</u>	<u>Inhalte</u>
3	21.07.2025	Das richtige Fett auf dem Speisezettel
4	18.08.2025	Eiweiße – wichtig aber richtig
5	08.09.2025	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen
6	20.10.2025	Gesunde Vielfalt
7	10.11.2025	Meinem Essverhalten auf der Spur
8	01.12.2025	Achtsam essen – gesund genießen

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

