



Brandenburg- Kurs Adipositas 1.Halbjahr 2026

www.adipositaszentrum-havelland.de

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

Zeit: 13:30 bis 14:30 Uhr

Ort: Atrium GZB Brandenburg am Hauptbahnhof

Kursteilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich! Anmeldung unter:

- Frau Aland Tel. 03321 42 1609 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>
1	12.01.2026	Auf dem Weg mit der richtigen Portion
2	02.02.2026	Raus aus der Zuckerfalle
3	23.02.2026	Das richtige Fett auf dem Speisezettel
4	16.03.2026	Eiweiße – wichtig aber richtig
5	13.04.2026	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen
6	04.05.2026	Gesunde Vielfalt
7	01.06.2026	Meinem Essverhalten auf der Spur
8	22.06.2026	Achtsam Essen – gesund genießen
9	13.07.2026	Richtig Essen und Trinken vor und nach bariatrischen Operationen

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

