



Spät - Kurs Adipositas 1.Halbjahr 2026

www.adipositaszentrum-havelland.de

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

Zeit: 16:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Konferenzraum Nauen 2101 UG oder ONLINE

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	19.01.2026	Auf dem Weg mit der richtigen Portion
2	09.02.2026	Raus aus der Zuckerfalle
3	02.03.2026	Das richtige Fett auf dem Speisezetteln
4	23.03.2026	Eiweiße – wichtig aber richtig
5	20.04.2026	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen
6	11.05.2026	Gesunde Vielfalt
7	08.06.2026	Meinem Essverhalten auf der Spur
8	29.06.2026	Achtsam Essen – gesund genießen
9		Richtig Essen und Trinken vor und nach bariatrischen Operationen

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

❖ **der Link/ Anleitung wird nach erfolgter Anmeldung an die bei uns hinterlegte Emailadresse geschickt!**

