



Rathenow- Kurs Adipositas 1.Halbjahr 2026

www.adipositaszentrum-havelland.de

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

Zeit: 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Konferenzraum Rathenow E101

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>
7	22.01.2026	Meinem Essverhalten auf der Spur
8	12.02.2026	Achtsam Essen – gesund genießen
9	05.03.2026	Richtig Essen und Trinken vor und nach bariatrischen Operationen
1	26.03.2026	Auf dem Weg mit der richtigen Portion
2	23.04.2026	Raus aus der Zuckerfalle
3	07.05.2026	Das richtige Fett auf dem Speisezettel
4	28.05.2026	Eiweiße – wichtig aber richtig
5	18.06.2026	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen
6	02.07.2026	Gesunde Vielfalt

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

