



Früh- Kurs Adipositas 1.Halbjahr 2026

www.adipositaszentrum-havelland.de

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

Zeit: 09:30 bis 10:30 Uhr

Ort: Konferenzraum Nauen 2101

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>
4	08.01.2026	Eiweiße – wichtig aber richtig
5	29.01.2026	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen
6	19.02.2026 ! KR 2 / 3713	Gesunde Vielfalt
7	12.03.2026	Meinem Essverhalten auf der Spur
8	09.04.2026	Achtsam Essen – gesund genießen
9	30.04.2026	Richtig Essen und Trinken vor und nach bariatrischen Operationen
1	21.05.2026	Auf dem Weg mit der richtigen Portion
2	11.06.2026	Raus aus der Zuckerfalle
3	09.07.2026	Das richtige Fett auf dem Speisezettel

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

