



**INBALANCE** - Adipositas Schulungsprogramm

**Termine Kurs 5/2024 A, 17.00 Uhr**

Datum	18.45 – 19.15 Uhr	17.00 - 18.30 Uhr
07.05.24 19.00 - 20.30 Uhr		<b>Einführung/Grundlagen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programmvorstellung</li> <li>• Adipositas-Chirurgie: Adipositas als Krankheit - Chirurgie als Therapieoption</li> </ul>
21.05.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 1 <b>Wer/was bestimmt mein Essverhalten?</b>
04.06.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 2 <b>Ich bestimme mein Essverhalten</b>
18.06.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 3 <b>Ernährungsempfehlung im Einklang mit meinen Bedürfnissen</b>
02.07.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Verhaltenstherapie 1 <b>Realistische Zielsetzung</b>
16.07.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 4 <b>Ernährungsempfehlung im Einklang mit meinen Bedürfnissen</b>
30.07.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Verhaltenstherapie 2 <b>Essanfälle – wenn die Kontrolle sinkt</b>
13.08.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 5 <b>Ernährungsempfehlung im Einklang mit meinen Bedürfnissen</b>
27.08.24 19.00 - 20.30 Uhr		Ernährungsmedizin <b>Ernährungsphysiologische Grundlagen - Besonderheiten bei Adipositas</b>
10.09.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 6 <b>Wie gut bin ich im Einklang mit den Ernährungsempfehlungen und meinen Bedürfnissen</b>
24.09.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Verhaltenstherapie 3 <b>Schwierige Situationen</b>
<b>Mittwoch,</b> 09.10.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 7 <b>Achtung, geänderter Wochentag!!</b> <b>Ziel erreicht - wie geht es weiter?</b>
<b>Termin vereinbaren!!</b>		<b>Ärztliches Abschlussgespräch, Adipositaszentrum</b>
wahlweise 13.06.24 oder 12.09.24	<b>Donnerstag!!!</b> 19.00 - 20.30 Uhr	offenes Arzt-Patienten-Seminar: Adipositas-Chirurgie <b>Operative Möglichkeiten - Chancen, Risiken und Auswirkungen</b>

**Bitte beachten Sie, dass die Vorträge der Ärzte erst um 19.00 Uhr beginnen!!!**