



**INBALANCE** - Adipositas Schulungsprogramm

**Termine Kurs 11/2024 A, 17.00 Uhr**

Datum	18.45 - 19.15 Uhr	17.00 - 18.30 Uhr
05.11.24 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>
19.11.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 1 <b>Wer/was bestimmt mein Essverhalten?</b>
03.12.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 2 <b>Ich bestimme mein Essverhalten</b>
17.12.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 3 <b>Ernährungsempfehlung im Einklang mit meinen Bedürfnissen</b>
14.01.25	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Verhaltenstherapie 1 <b>Realistische Zielsetzung</b>
28.01.25	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 4 <b>Ernährungsempfehlung im Einklang mit meinen Bedürfnissen</b>
11.02.25	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Verhaltenstherapie 2 <b>Essanfälle – wenn die Kontrolle sinkt</b>
25.02.25	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 5 <b>Ernährungsempfehlung im Einklang mit meinen Bedürfnissen</b>
11.03.25 19.00 - 20.30 Uhr		Ernährungsmedizin <b>Ernährungsphysiologische Grundlagen - Besonderheiten bei Adipositas</b>
25.03.25	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 6 <b>Wie gut bin ich im Einklang mit den Ernährungsempfehlungen und meinen Bedürfnissen</b>
08.04.25	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Verhaltenstherapie 3 <b>Schwierige Situationen</b>
29.04.25	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 7 <b>Ziel erreicht - wie geht es weiter?</b>
<b>Termin vereinbaren!!</b>		<b>Ärztliches Abschlussgespräch, Adipositaszentrum</b>
wahlweise 12.12.24 oder 13.03.25	<b>Donnerstag!!! 19.00 - 20.30 Uhr</b>	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!!!**