



INBALANCE - Adipositas Schulungsprogramm

Termine Kurs 2/2024 A, 17.00 Uhr

Datum	18.45 – 19.15 Uhr	17.00 - 18.30 Uhr
06.02.24 19.00-20.30 Uhr		Einführung/Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Programmvorstellung • Adipositas-Chirurgie: Adipositas als Krankheit - Chirurgie als Therapieoption
20.02.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 1 Wer/was bestimmt mein Essverhalten?
05.03.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 2 Ich bestimme mein Essverhalten
19.03.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 3 Ernährungsempfehlung im Einklang mit meinen Bedürfnissen
02.04.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Verhaltenstherapie 1 Realistische Zielsetzung
16.04.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 4 Ernährungsempfehlung im Einklang mit meinen Bedürfnissen
Mittwoch, 24.04.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Verhaltenstherapie 2 Achtung, geänderter Wochentag!!! Essanfälle – wenn die Kontrolle sinkt
14.05.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 5 Ernährungsempfehlung im Einklang mit meinen Bedürfnissen
28.05.24 19.00 – 20.30 Uhr		Ernährungsmedizin Ernährungsphysiologische Grundlagen - Besonderheiten bei Adipositas
11.06.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 6 Wie gut bin ich im Einklang mit den Ernährungsempfehlungen und meinen Bedürfnissen
25.06.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Verhaltenstherapie 3 Schwierige Situationen
09.07.24	Bewegungstherapie BEL. Bewegung neu erleben	Ernährungstherapie 7 Ziel erreicht - wie geht es weiter?
Termin vereinbaren!!		Ärztliches Abschlussgespräch, Adipositaszentrum
wahlweise 14.03.24 oder 13.06.24	Donnerstag!!! 19.00-20.30 Uhr	offenes Arzt-Patienten-Seminar: Adipositas-Chirurgie Operative Möglichkeiten - Chancen, Risiken und Auswirkungen

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