

Kursleitung:

Dr. med. Claudia Eichhorn, Ernährungsmedizinerin
Christine Leicht, Diätassistentin, Ernährungsberaterin / DGE
Daniela Staude, Sportwissenschaftlerin und Physiotherapeutin

Kosten:

500,-€*, incl. Lebensmittelkosten für die Lehrküche

Ort: Institut für Ernährungsmedizin
Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München
Uptown München, Campus D
Georg-Brauchle-Ring 60/62
80992 München

Anmeldung: Fr. Leicht / Fr. Zerle
Tel.: 089 / 289 249-20 oder -12
E-mail: ekfz@lrz.tum.de
www.mri.tum.de/ernaehrungsmedizin

Erfolgreich abnehmen

Institut für Ernährungsmedizin

* Erstattung der Gebühren durch Ihre Krankenkassen auf Antrag möglich.



Wegbeschreibung:

U1 Richtung Olympia-Einkaufszentrum, Haltestelle: Georg-Brauchle-Ring, Ausgang: Bus 175 Ludwigsfeld, Weg Richtung O2 Tower folgen, rechts am Tower vorbei, links durch kleinen Park bis zum Haus 60/62 gehen, Eingang 62D nehmen, mit dem Lift in 5. Stock fahren





Der Kurs umfasst die Grundlagen der Adipositasbehandlung mit den Modulen Ernährungsumstellung, Verhaltensänderung und Bewegungssteigerung.

In einer Gruppe von 8 bis 12 Personen haben die Teilnehmer reichlich Gelegenheit, sich auszutauschen und bei praktischen Übungen in der Lehrküche viele Tipps zur Lebensmittelauswahl und -zubereitung zu erhalten.

In den Bewegungseinheiten lernen die Teilnehmer/innen geeignete körperliche Aktivitäten kennen, die ihnen Spaß machen und die sie in ihren Alltag integrieren können.



Zielgruppe:

- Erwachsene ab dem 18. Lebensjahr mit Adipositas, BMI ≥ 30 kg/m²

Umfang:

- Dauer: 6-9 Monate
- Info-Abend
- Medizinische Untersuchung zu Beginn und am Ende des Kurses
- 1x Arztvortrag à 90 Minuten
- 8 Kurseinheiten à 90 Minuten Ernährung und Verhaltensänderung
- 2x Lehrküche à 180 Minuten
- 10 Kurseinheiten Bewegung (1x Theorie à 90 Minuten, 9x Nordic-Walking und Gymnastik à 45 Minuten)
- 1 Nachsorgetermin 3 Monate nach Ende des Kurses

