



Klinikum rechts der Isar  
Technische Universität München

# Erfolgreich abnehmen

Institut für Ernährungsmedizin





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

In einer Gruppe von 8 bis 12 Personen haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, sich auszutauschen. Strategien zur Gewichtsabnahme werden erlernt, damit sie in den Alltag integriert werden können.

In den Kochabenden werden praktische Tipps zur Lebensmittelauswahl und -zubereitung vermittelt.

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

### Zielgruppe:

- Erwachsene mit Adipositas, BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>

### Umfang:

- Dauer: 6 Monate
- Info-Abend vor Kursbeginn
- Bestimmung von Blutparametern
- Bestimmung der Körperzusammensetzung
- Regelmäßige Gewichtskontrolle

### Kurseinheiten:

- 1 Arztvortrag à 90 Minuten
- 7 Ernährungseinheiten à 90 Minuten
- 2 Kochabende à 180 Minuten
- 1 individuelle Ernährungsberatung nach Bedarf
- 1 Sporttheorie à 90 Minuten
- 9 Bewegungseinheiten à 60 Minuten



## Kursleitung:

Der multimodale Kurs wird durchgeführt von zertifizierten Ernährungsfachkräften zusammen mit Bewegungsfachkräften und Ärztinnen.

## Kosten:

500,-€\*, incl. Lebensmittelkosten für die Kochabende

## Ort:

Institut für Ernährungsmedizin  
Klinikum rechts der Isar  
Technische Universität München  
Georg-Brauchle-Ring 62/5. Stock  
80992 München

## Anmeldung:

Susanne Schmidt-Tesch/Katharina Hoja  
Tel.: 089/289 249-20 oder -21  
E-Mail: [ernaehrungsmedizin.med@tum.de](mailto:ernaehrungsmedizin.med@tum.de)

## Homepage:

[www.mri.tum.de/ernaehrungsmedizin](http://www.mri.tum.de/ernaehrungsmedizin)

\* Erstattung der Gebühren durch Ihre Krankenkasse auf Antrag möglich.



Institut für Ernährungsmedizin



## Wegbeschreibung:

U1 Richtung Olympia-Einkaufszentrum, Haltestelle: Georg-Brauchle-Ring, Ausgang: Bus 175 Ludwigsfeld, Weg Richtung O<sub>2</sub> Tower folgen, rechts am O<sub>2</sub> Tower vorbei, links durch kleinen Park bis zum Haus 62 (Campus D) gehen.