



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 ≥ 30 kg/m²

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

Homepage: 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 O₂ Tower folgen, rechts am O₂ Tower vorbei, links durch kleinen Park bis zum Haus 62 (Campus D) gehen.