



## Adipositas Selbsthilfegruppe SHG ZEP

Treffen finden immer jeden 3. Mittwoch im Monat  
um 18:30 Uhr im ZEP oder Krankenhaus statt.

Termine, Infos unter [www.zepmuenchen.de/unterstuetzende Angebote](http://www.zepmuenchen.de/unterstuetzende_Angebote)  
oder [shg-gemeinsamstark@gmx.net](mailto:shg-gemeinsamstark@gmx.net)

Monat	Thema	Treffpunkt
<b>Januar</b> 15.01.2020	Gast: Anja Hausamann Genusstraining Achtsamkeit	ZEP Esszimmer
<b>Februar</b> 19.02.2020	Gast: wird noch bekannt gegeben Einfluss von Gedanken oder Funktion von Gefühlen	ZEP Esszimmer
<b>März</b> 18.03.2020	Kochen: Schnelle Gerichte ohne tierisches Eiweiß	ZEP Küche
<b>April</b> 15.04.2020	Gesprächskreis	ZEP Esszimmer
<b>Mai</b> 20.05.2020	Gesprächskreis	ZEP Esszimmer
<b>Juni</b> 17.06.2020	Gast: Elke Zwilling Warum Bewegung wichtig ist!	ZEP Esszimmer
<b>Juli</b> 15.07.2020	Gast: wird noch bekannt gegeben Neue Esskultur und Essstruktur	ZEP Esszimmer
<b>August</b> 19.08.2020	Gesprächskreis	ZEP Esszimmer
<b>September</b> 16.09.2020	Gast Dr. Gert Bischoff Folgen von Übergewicht und Adipositas	ZEP Esszimmer
<b>Oktober</b> 21.10.2020	Gast: wird noch bekannt gegeben Hormone	ZEP Esszimmer
<b>November</b> 18.11.2020	Gesprächskreis	ZEP Esszimmer
<b>Dezember</b> 09.12.2020	<i>Weihnachtsfeier</i>	ZEP Esszimmer
<b>Januar</b> 20.01.2021	Verhaltenstherapie	ZEP Esszimmer
<b>Februar</b> 17.02.2021	Ernährung	ZEP Esszimmer