



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

Monat	Thema	Treffpunkt
Januar 17.01.2018	Gast Claudia Wildgruber Ernährung Welche Diät ist sinnvoll	ZEP
Februar 21.02.2018	Gesprächskreis Selbstachtung – „nein“ sagen	ZEP
März 21.03.2018	Gast Elke Zwilling Bewegung bei Übergewicht	ZEP
April 18.04.2018	Gast Katharina Steib Verhaltenstherapie Motivation	ZEP
Mai 16.05.2018	Gast Ernährung n.n. Kochkurs	ZEP
Juni 20.06.2018	Gesprächskreis Kalorienarme Erfrischungsgetränke	ZEP
Juli 18.07.2018	Gast Sabine Johantoberens 1200 kcal und doch alle Nährstoffe...	ZEP
August 22.08.2018	Gruppe Gesprächskreis	ZEP
September 19.09.2017	Gast Dr. Gert Bischoff Folgen von Übergewicht und Adipositas	ZEP
Oktober 17.10.2018	Gesprächskreis Deftig Essen - leicht gekocht	ZEP
November 21.11.2018	Gast: Katharina Steib Verhaltenstherapie Notfallkoffer	ZEP
Dezember 12.12.2018	<i>Weihnachtsfeier</i>	ZEP
Januar 16.01.2019	Gast: Ernährung n.n.	ZEP
Februar 20.02.2019	Gesprächskreis Selbstachtung – „nein“ sagen	ZEP