

Klinik für **Psychiatrie und Psychotherapie Bethel-**
Praxis für **Ergotherapie Hofstraße**

Gesundheitstraining - Gewicht im Griff

Gewichtsprobleme können durch verschiedene Ursachen entstehen. Auch Medikamente fördern evtl. den Appetit und hemmen die Bewegungsfreude.

Dieses Thema wird pragmatisch und lecker aufbereitet in Form von Wissensvermittlung und Zubereitung gesunder Gerichte, Snacks und Getränke, die gemeinsam genossen werden. Unsere Ernährungsexpertinnen erarbeiten mit den TeilnehmerInnen Strategien für ein besseres Gesundheitsmanagement in mehreren Modulen wie:

- schwierige Esssituationen und -gewohnheiten
- fettarme Alternativen
- ausgewogenes Gewichtsmanagement
- gesundes Essen macht Spaß
- fit statt schlapp



Sie erreichen uns...



Ab Jahnplatz

- Bus Linie 21/22 Richtung Heepen, Haltestelle Drosselstraße, Fußweg ca. 5 min.
- Bus Linie 29 Richtung Baderbach, Haltestelle Hofstraße, Fußweg ca. 8 min.

Für weitere Informationen und Terminabsprachen sind wir zu erreichen:

Evangelisches Klinikum Bethel
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Praxis für Ergotherapie
Hofstraße 20, 33607 Bielefeld
Tel.: 0521 52129511 | -13
Fax: 0521 52129519
E-Mail: PraxisErgoET@evkb.de
www.ergotherapie-bielefeld.de