



„Gesunde Ernährung – gesunde Gefühle – Ernährung nach der Magen-OP!“

Zeit: Montags von 18.30 - ca. 20.00Uhr

Ort: Paula-Modersohn-Str. 29, 27616 Beverstedt, Pavillion barrierefreier Zugang

Termine:

Nr.	Datum	Geplanter Inhalt
1.	18.05.2026	Vorstellung, Fragen + Wünsche + Bedenken der Teilnehmer, Besprechung der Themen, Ziele bestimmen
2.	22.06.2026	Reflektion der Ernährung
3.	17.08.2026	Einkauf – Eiweiß
4.	14.09.2026	Emotionen
5.	05.10.2026	Rezepte Verhalten
6.	16.11.2026	Verhalten
7.	01.03.2027	Rückfallprophylaxe
8.	15.03.2027	Gefühlsregulierung
9.	12.04.2027	Ärger, Versagensängste bearbeiten
10.	03.05.2027	Abschlussrunde, Tipps für die weitere Zeit

Die Inhalte sind erste Vorschläge und werden im Laufe der Treffen an den Wünschen angepasst!!

Vorbehaltlich aller Irrtümer und Änderungen, Marina Prigge-Fichtel