



ROTHERBAUM / GRINDEL - Hochallee 55

Dipl. oec. troph. **Ute Hantelmann** - Ernährungsberaterin/DGE, Systemische Beraterin/DGSF, Adipositastrainerin/AGA

Tel.: 0 40 / 45 99 59, u.hantelmann@gmx.de
www.ernaehrungsberatung-hh.de

MUNDSBURG - Harmoniabad, Lerchenfeld 14, 3. OG

Dipl. oec. troph. **Marlis John** - Ernährungsberaterin/QUETHEB

Tel.: 0 40 / 87 50 92 36 oder 0171 / 42 48 301, info@marlis-john.de
www.marlis-john.de



EILBEK - Schön Klinik, Dehnhaiide 120

B. Sc. oec. troph. **Jennifer Kupka** - Ernährungsberaterin/DGE, Tanzpädagogin

Tel.: 0176 / 83 49 03 87, ernaehrungstherapie-kupka@web.de

EILBEK - ALTONA - POPPENBÜTTEL - PINNEBERG

Dipl. oec. troph. **Margarete Nowag** - Ernährungsberaterin/VDOE Systemische Beraterin

Tel.: 0 40 / 18 88 04 77 oder 0157 / 74 52 56 36, margarete.nowag@alice.de
www.ernaehrung-nowag.de



EILBEK - ROTHERBAUM / GRINDEL

B. Sc. oec. troph. **Miriam Sundermeier** - Ernährungsberaterin/DGE

Tel.: 0172 - 834 45 62, info@miriamsundermeier.de
www.miriamsundermeier.de

EILBEK - Schön Klinik, Dehnhaiide 120

M. Sc. oec. troph. **Sabrina Thaden** - Ernährungsberaterin/VDOE

Tel.: 0176 / 25 10 16 48, s.thaden@nutrition-master.de
www.nutrition-master.de



ROTHERBAUM / GRINDEL - Hochallee 55

Dipl. oec. troph. **Ann-Christin Zacharias** - Ernährungsberaterin/VDOE Psychologische Beraterin (Hypnotherapeutische Elemente, NLP)

Tel.: 0 40 / 43 21 69 81, aczacharias@gmx.de

Rufen Sie einfach an, wir besprechen Ihr Anliegen und unsere Angebote.

* Ernährungstherapie ist eine Leistung, die Ihre Krankenkasse auf Antrag bezuschusst.

regelmäßige Angebote

Multimodales Konzept (MMK) und OP-Vorbereitung

Offene Gruppentherapie Konservative Ernährungstherapie

Dipl. oec. troph. **Marlis John**
M. Sc. oec. troph. **Sabrina Thaden**

SCHÖN KLINIK Hamburg Eilbek
Dehnhaiide 120, 22081 Hamburg
Haus 4, 1.OG, siehe Aushang

jeden **1. Montag** im Monat
14.30 - 16.00 Uhr
16:30 - 18:00 Uhr
18.30 - 20.00 Uhr

jeden **3. Montag** im Monat
16.30 - 18.00 Uhr

Dipl. oec. troph. **Ute Hantelmann**
B. Sc. oec. troph. **Miriam Sundermeier**

Rotherbaum / Grindel
Beratungspraxis
Hochallee 55, 20149 Hamburg

Monatlich an einem **Donnerstag**
10.30 - 12.00 Uhr
18.30 - 20.00 Uhr

Dipl. oec. troph. **Margarete Nowag**

Eilbek
Beratungspraxis
Gluckstraße 57, 22081 Hamburg

Monatlich an einem **Freitag**
16.00 - 17.30 Uhr

Kosten: 15,00 € pro Termin

Jedes Treffen behandelt geschlossen ein Thema, z.B. aktuelle Ernährungsempfehlungen, Sinnesschulung, Beobachtung und Beeinflussung von Essverhalten, Selbstkontrolle, Hunger-Sättigungs-Regulation.

Türkische offene Gruppentherapie Konservative Ernährungstherapie

Rotherbaum / Grindel
Beratungspraxis Ute Hantelmann
Hochallee 55, 20149 Hamburg
Monatlich an einem Samstag (Termin bitte erfragen)
10.30 bis 12.00 Uhr

Kosten: 15,00 € pro Termin

Türkçe beslenme grup terapisi

Dipl. oec. troph. **Ute Hantelmann**
mit türkischer Assistentin
Ayda bir kere cumartesi günü (lütfen tam tarihi sorunuz)
10:30 ile 12:00 arası

Seans başı 15,00 €

Katılım için lütfen önceden mail veya telefon ile haber verin!

Tel.: 0 40 / 45 99 59 (Hantelmann) oder AdipositasOP@zeb-hh.de (deutsch oder türkçe)

Schulungen zur Ernährung nach der Operation Eiweiß-Schulung „Fettabbau statt Muskelabbau“ Vitamin-Schulung „Gesundheit statt Mangel“

Leitung (im Wechsel):
Dipl. oec. troph. **Marlis John**
B.Sc. oec. troph. **Miriam Sundermeier**
Dipl. oec. troph. **Margarete Nowag**
M.Sc. oec. troph. **Sabrina Thaden**
BSc. oec. troph. **Jennifer Kupka**

SCHÖN KLINIK Hamburg Eilbek
Dehnhaiide 120, 22081 Hamburg
Haus 7, 3. Stock, ab April Haus 4, 1. Stock
jeden **1. oder 3. Montag** im Monat
16.30 bis 18.00 Uhr oder 18.30 bis 20.00 Uhr

Kosten: 15,00 € pro Termin

Themen wie Eiweißphase vor der Operation und Kostaufbau auch in Einzelberatung möglich!