

Erfolgreich abnehmen  
mit und ohne OP

# Ernährungstherapie



Termine 2026



**INNKLINIKUM**  
ALTÖTTING UND MÜHLDORF



**Onlinekurs** (via Zoom/Teams)

**Kosten:**

Einzelgespräch: 60 €

Sechs Gruppentermine

(90 Minuten à 30 EUR): 180 €

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten ca. 65 - 80 % der Kosten

Gesund Abnehmen ist gar nicht so einfach. Diäten gibt es wie Sand am Meer. Doch wie funktioniert eine erfolgreiche Gewichtsreduktion ohne Jo-Jo-Effekt?

Wir unterstützen Sie bei Ihrer Ernährungsumstellung, u.a. mit den Themen Stoffwechsel ankurbeln, Vorsätze in den Alltag integrieren, Umgang mit Heißhunger und vielem mehr.

**GRUPPENTHERAPIE**

Termine können individuell ausgewählt werden:

**Montags**, 17.00 – 18.30 Uhr

12.1., 26.1., 2.2., 9.2., 23.2., 2.3., 9.3., 23.3., 30.3., 13.4., 27.4., 4.5., 11.5., 1.6., 8.6., 13.7., 27.7., 3.8., 10.8., 24.8., 7.9., 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 2.11., 9.11., 23.11., 30.11., 7.12.

**Dienstags**, 10.00 – 11.30 Uhr

13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 14.4., 28.4., 12.5., 26.5., 2.6., 9.6., 14.7., 28.7., 11.8., 25.8., 15.09., 29.09., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12.

**Nach der Adipositas-Operation:** (kostenfrei)

**Montags**, 17.00 - 18.30 Uhr

19.1., 16.2., 16.3., 20.4., 18.5., 15.6., 20.7., 17.8., 21.09., 19.10., 16.11., 14.12.

**EINZELGESPRÄCHE:** Termine nach Vereinbarung & mit BIA-Messung auf Wunsch

**Anmeldung und Infos:**



Jutta Peters  
Diplom Ökotrophologin VDOE Gruppenleitung  
Ernährungstherapie  
jutta.peters@innklinikum.de  
Tel: (08631) 613 4165  
Mobil: 0151 55359107 (auch via WhatsApp)



Franziska Laumer  
Diätassistentin  
franziska.laumer@innklinikum.de  
Tel: (08631) 613 4166  
Mobil: 0151 55805549 (auch via WhatsApp)