

# ADIPOSITIV SHG

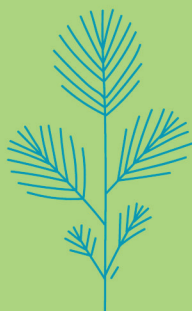
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Adipositas

## Was wir machen:

- ✓ Austausch auf Augenhöhe
- ✓ Bewegung & Freizeitaktivitäten
- ✓ Unterstützung vor & nach OPs
- ✓ Alltagstipps & Motivation
- ✓ Gemeinsam Mut finden
- ✓ Seminare & Challenges



## Adipositiv



Kontakt:

☎ 0170 107 5004

🌐 [www.adipositiv.de](http://www.adipositiv.de)

✉ [info@adipositiv.de](mailto:info@adipositiv.de)

# ADIPOSITIV SHG

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Adipositas

## Für wen ist die Gruppe?

Für alle mit Adipositas –

- ✓ mit oder ohne OP
- ✓ aus ganz Sachsen-Anhalt
- ✓ unabhängig vom Alter

## Was uns wichtig ist:

- Offenheit statt Scham
- Kein Diät-Zwang
- Erfahrungen teilen

## Was dich erwartet:

- Treffen mind. 2× im Monat
- gemeinsames Kochen & Austausch
- Eine ehrliche Gemeinschaft



Lukas Schneider,  
Gründer und Gruppenleiter der  
Adipositiv SHG

„Nur wenn man sich ehrlich mit dem Negativen auseinandersetzt, kann echte Veränderung entstehen. Ich selbst habe **über 140 Kilo abgenommen** – nicht durch irgendwelche Wunder, sondern durch **Ausdauer, Struktur und echte Gemeinschaft**. Der Weg war hart, aber genau das hat mir gezeigt, wie viel Kraft in uns steckt, wenn man sie richtig kanalisiert. Deshalb habe ich die **Adipositiv Selbsthilfegruppe** gegründet: Um anderen zu zeigen, dass man mit Unterstützung, gegenseitiger Motivation und dem Willen zur Veränderung wirklich **alles schaffen kann** – ob bei der Ernährung, Bewegung oder im Alltag. Denn aus neuen Herausforderungen können feste Gewohnheiten werden.“

Scan mich



Alle weiteren Infos

## Unsere Kooperationen



Grundbildungszentrum  
Magdeburg – Börde