

PRÄVENTIONSKURS ZUM THEMA ERNÄHRUNG

„Gesund, regional, lecker, einfach und preiswert kochen“

Gesundheit für jeden Tag! Mit abwechslungsreichem Essen und Trinken kann das ganz einfach sein und muss nicht teuer werden.



KOSTENLOS
UND
FREIWILLIG

Gesunde Lebensmittel enthalten die Nährstoffe, die unser Körper braucht, um leistungsstark und ausgeglichen zu sein und sich rundum wohl zu fühlen. Und gesundes Essen schmeckt gut, es ist ein Genuss und macht Spaß!

Damit Sie selbstbewusst eine gute Auswahl für sich und die Familie treffen können, kochen wir zusammen alltags-taugliche, leckere Rezepte, essen und klären die Fragen, die Sie bewegen. Wir nehmen uns Zeit und erleben Freude beim gemeinsamen Tun. So können Sie zu Expertinnen und Experten für Ihre Ernährung werden und damit für Ihre Gesundheit!

Der Kurs ist kostenfrei und freiwillig.

Der Kurs beinhaltet **5 Kurseinheiten à 180 Minuten (3 Stunden)**.

Die Termine sind immer **donnerstags**, von **09:00 bis 12:00 Uhr**:

07. März 2024	28. März 2024
14. März 2024	04. April 2024
21. März 2024	

Ort: Küche (Raum 13) in der Evang. Familien-Bildungsstätte,
Leonhardstr. 13, 90443 Nürnberg

Anmeldung: Bitte wenden Sie sich an Ihre Beraterin/Ihren Berater, wenn Sie sich für eine Teilnahme an dem Gesundheitskurs interessieren. Oder melden Sie sich telefonisch unter der Rufnummer 0911/5866 140 an.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.