



ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT

GESUND, GÜNSTIG, EINFACH



Gesunde Ernährung ist Ihnen wichtig, aber Sie haben wenig Zeit zum Kochen?

In einem zweiteiligen kostenlosen Workshop erfahren Sie, wie Sie gesund, günstig und einfach Essen zubereiten können:

- Welche Lebensmittelvorräte erlauben spontanes Kochen und was sind gesunde Alternativen, wenn man keine Zeit oder Lust zu kochen hat?
- Wie schafft man es, sich im Alltag oder am Arbeitsplatz dauerhaft gesund zu ernähren?

Nach vielen wissenswerten Tipps rund um gesunde Ernährung, folgt die praktische Umsetzung. Es werden gemeinsam Speisen zubereitet, die kalt oder aufgewärmt am Arbeitsplatz oder zuhause gegessen werden können.

Bitte um Anmeldung bei der Sozialraumkoordination unter Tel. 0664/6253133

WANN: Mi. 17.01. und Do. 18.01.2024
jeweils 17:00 - ca. 19:00 Uhr

WO: Gemeinschaftsraum

