

PRÄVENTIONSKURS ZUM THEMA ERNÄHRUNG

FREUDE AM GESUNDEN ESSEN

KOSTENFREI
UND
FREIWILLIG



Erleben Sie in diesem Kurs, dass gesunde Ernährung schmeckt, wenig kosten muss und leicht umzusetzen ist.

Mit einfachen Rezepten verarbeiten wir gemeinsam eingekaufte Lebensmittel. Dabei nehmen wir auch einige Verpackungen genauer unter die Lupe.

Beim gemeinsamen Zubereiten soll das Essen als Genuss und Freude empfunden werden.

Der Kurs ist kostenlos und freiwillig. Eventuell anfallende Fahrtkosten werden übernommen.

Der Kurs beinhaltet **4 Kurseinheiten**.

Die Termine sind **mittwochs**, jeweils von **10:00** bis **14:00 Uhr**.

- 19. Februar 2020
- 04. März 2020
- 18. März 2020
- 01. April 2020

Ort: Suchtberatung Blaues Kreuz Ansbach UG, Triesdorfer Straße 1 in 91522 Ansbach

Bitte wenden Sie sich an Ihre Integrationsfachkraft, wenn Sie sich für eine Teilnahme an dem Gesundheits-Kurs interessieren.