

PRÄVENTIONSKURS ZUM THEMA ERNÄHRUNG

EINFACH MAL KOCHEN - MÄNNER AN DEN HERD!



Lernen Sie in unserem Anfänger-
Ernährungskurs erste Schritte zur Hobby-
Kochkarriere und lassen sich von
einfachen Rezepten begeistern.

Mit einem Basiswissen über gesunde
Ernährung erfahren Sie, was dem
Körper guttut und dass dies nicht
viel kosten muss.

In kleinen Schritten können neue
Essgewohnheiten erlernt werden.

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

Der Kurs hat **3 Kurseinheiten**, jede dauert **210 Minuten**.

Die **Termine** sind:

1. Mittwoch, 29. Januar 2020 von 9:00 bis 12:30 Uhr
2. Mittwoch, 05. Februar 2020 von 9:00 bis 12:30 Uhr
3. Mittwoch, 12. Februar 2020 von 9:00 bis 12:30 Uhr

Ort: medi-ANSbach Präventiv- und Reha-Zentrum GmbH in der Heilig-Kreuz-Straße 4
in 91522 Ansbach (Lehrküche im Erdgeschoss)

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