

PRÄVENTIONSKURS ZUM THEMA ERNÄHRUNG

„Gesund und preiswert kochen“



KOSTENLOS
UND
FREIWILLIG

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

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 Genuss und Freude beim gemeinsamen Tun. So können auch Sie zu Expertinnen und Experten für Ihre Ernährung werden und damit für Ihre Gesundheit!

Der Kurs ist kostenlos und freiwillig.

Der Kurs beinhaltet **4 Kurseinheiten à 210 Minuten (3,5 Stunden)**.

Die Termine sind immer **dienstags**, von **09:00 bis 12:30 Uhr**:

23. April 2024
11. Juni 2024

14. Mai 2024
09. Juli 2024

Ort: Küche des Erlanger Jobcenters, Raum 318 (3. Stock),
Alfred-Wegener-Straße 11, 91052 Erlangen

Anmeldung: Bitte wenden Sie sich an **Frau Lehner oder Frau Zimmermann (Projekt KAJAK)**, wenn Sie sich für die Teilnahme an dem Gesundheitskurs interessieren.

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