

GESUND DAHOAM

WÖCHENTLICHE ONLINE-KURSREIHE ZUM THEMA ERNÄHRUNG

Wir laden Sie ein, sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun – ganz einfach von zu Hause aus! Das wöchentliche Angebot „Gesund dahoam“ richtet sich speziell an Menschen, die keine Arbeit haben, und wird live per Video übertragen.

Teilnahme **online*** unter: www.lzg-bayern.de/gesund-dahoam
Dort finden Sie alle Zugangsdaten und eine Anleitung zur Teilnahme.

Viel Spaß!

**freiwillig und
kostenfrei***



.....

*Die Teilnahme am Angebot ist kostenfrei. Kosten entstehen entsprechend Ihres persönlichen Telefon- bzw. Internettarifs. Bei Aufforderung Ihren Namen anzugeben, können Sie Ihren oder einen erfundenen Namen wählen. Zur Online-Teilnahme benötigen Sie einen Internetzugang und einen Lautsprecher. Bitte nutzen Sie möglichst kein begrenztes (Handy-)Datenvolumen. Mikrofon und Kamera sind nicht erforderlich. Sie können entscheiden, ob Sie mit (Video-)Bild teilnehmen möchten.

GESUND ESSEN

ALLTAGSTAUGLICH

Referentin: Daniela Strobl

Der Kurs bringt gesundes Essen alltagstauglich auf den Tisch. Wir klären Fragen, was eigentlich eine gesunde Mahlzeit ist, ob es viel Geld und Zeit braucht, um gesund zu kochen und auf was man beim Einkauf achten soll.

DIE TERMINE SIND IMMER MONTAGS, VON 10:00 BIS 11:00 UHR:

07.06.2021 | 14.06.2021 | 21.06.2021 | 28.06.2021 | 05.07.2021

jeweils
montags von
10-11 Uhr

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

