

PRÄVENTIONSKURS ZUM THEMA ERNÄHRUNG

„Gesund und kostengünstig kochen – genussvoll essen“



KOSTENLOS
UND
FREIWILLIG

Im Alltag kochen muss nicht kompliziert und teuer sein. Leckere Gerichte schnell und einfach zubereiten – wie geht das?

In dem Kurs lernen Sie die Bausteine von gesundem Essen und Trinken kennen. Sie erhalten Tipps zum Einkaufen, Zubereiten und Lagern von Lebensmitteln.

Gemeinsam kochen wir einfache und kostengünstige Rezepte, die gut schmecken.

Der Kurs ist kostenfrei und freiwillig.

Der **Info-Termin** findet am Donnerstag, den **13.02.2025 von 13 bis 14 Uhr** statt.

Ort: Jobcenter Garmisch-Partenkirchen, Bahnhofstr. 35a, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Der Kurs beinhaltet **7 Kurseinheiten, jede dauert 180 Minuten (3 Stunden)**.

Die **Kurs-Termine** sind immer **mittwochs**, von **08:45 bis 11:45 Uhr**:

12. März 2025	02. April 2025	07. Mai 2025
19. März 2025	09. April 2025	
26. März 2025	30. April 2025	

(keine Kurstermine in den Osterferien)

Ort: Küche in der Berufsfachschule für Pflegeberufe (Caritas),
Hindenburgstr. 43, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Anmeldung: Bitte wenden Sie sich an Ihre Integrationsfachkraft, wenn Sie sich für eine Teilnahme an dem Gesundheitskurs interessieren.

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