

Kurstage für Kurs 261305559 (Gestärkt in den Frühling - Ernährung und Immunsystem)

Sie möchten Ihr Immunsystem stärken und möglichst gesund in den Frühling starten? Dann gilt es neben ausreichend Schlaf, Bewegung und Stressmanagement auch die Ernährung in den Blick zu nehmen. Welches Essen gut für unser Immunsystem ist, auf welche Nährstoffe wir besonders achten sollten und was der Darm damit zu tun hat, erfahren Sie im Wissensteil dieses Kurses. Im praktischen Teil setzen wir das Gelernte in die Tat um und bereiten leckere Rezepte zu.

Wichtig für Kochkurse

Bitte bringen Sie Schürze, Behälter für Kostproben und ein Getränk mit. Die Lebensmittel werden von der Kursleitung eingekauft. Sie rechnet den anteiligen Kostenbeitrag mit den Teilnehmenden direkt im Kurs ab. Wenn Sie absagen, nachdem die Lebensmittel eingekauft worden sind, stellen wir Ihnen Ihren Anteil an den Kosten in Rechnung. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie eine Lebensmittelunverträglichkeit haben oder sich vegetarisch bzw. vegan ernähren. Nur so kann dies ggf. berücksichtigt werden.

Datum	Uhrzeit	Ort
11.05.2026	17:00 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 201 Kochstudio