

Kochkurs „Zusammen kochen, zusammen wachsen - mediterrane Inspirationen für Selbsthilfegruppen“ am 19.9.2025



„Menschen begegnen. Gesundheit stärken. Die Selbsthilfe.“

In diesem Kochkurs entdecken Sie die Geheimnisse einer der gesündesten Ernährungsformen der Welt. Nach einer kurzen Einführung kochen wir gemeinsam schmackhafte Gerichte. Natives Olivenöl, frischer Fisch und knackiges Gemüse – die mediterrane Ernährung steckt voller wertvoller Nährstoffe, die Herz und Körper guttun.

Freuen Sie sich auf einen entspannten Abend, an dem Sie gemeinsam neue Rezepte ausprobieren und Tipps und Tricks austauschen können. Egal, ob Sie schon Erfahrung in der Küche haben oder das mediterrane Kochen neu entdecken möchten – dieser Kurs ist für alle geeignet.

Der Kochkurs findet statt mit freundlicher Unterstützung der AOK Rhein-Neckar-Odenwald.

Leitung:

David Moll, Koordinator Prävention in Lebenswelten, AOK Rhein-Neckar-Odenwald

- Termin: Freitag, 19. September 2025, 17-20.30 Uhr
- Ort: AOK – Die Gesundheitskasse Rhein-Neckar-Odenwald, Reichskanzler-Müller-Straße 14 (3. OG), 68165 Mannheim (barrierefreier Zugang möglich)
- Kosten: **15 Euro** (Vereinsmitglieder des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V.: **12 Euro**)
- Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 5. September.

Das Seminar wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h Sozialgesetzbuch V gefördert von den gesetzlichen Krankenkassen.



Anmeldung

Bitte einsenden per Post an den Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim. Alternativ können Sie sich auch per E-Mail an projekte@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de oder telefonisch unter 0621-339 18 18 anmelden.

Zum Kochkurs „Zusammen kochen, zusammen wachsen – mediterrane Inspirationen für Selbsthilfegruppen“ am 19. September 2025 melde ich mich verbindlich an. Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen, die im Internet einzusehen sind unter www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/seminare-fuer-selbsthilfegruppen.

Name, Vorname: _____

Selbsthilfegruppe (Name der Gruppe): _____

E-Mail: _____ Telefonnummer: _____

„Qualifizieren.Begleiten.Stärken.“