

Leicht zusammen essen

Ein Kurs zum gemeinsamen Gewichtsmanagement im Wintersemester 2022/23

10 Termine ab 27. September 2022 - Präsenz und online im Wechsel

Annegret Hager, Diplom-Ökotrophologin und Bianca Schürger, Diätassistentin

Julius-Maximilians-
**UNIVERSITÄT
WÜRZBURG**



**GESUNDE
HOCHSCHULE**

**Besuchen Sie den Pilot-Workshop auf dem
Gesundheitstag am 22. September 2022!**
13:30 - 14:45 Uhr, Zentrales Hörsaalgebäude
Z6, Raum 1.002



Kurs: „Leicht zusammen essen - Kompetent im Gewichtsmanagement“

Beim gemeinsamen Kochen die **Vielfalt an gesunden Lebensmitteln und Rezepten** entdecken, wertvolle Tipps zum **Gewichtsmanagement** erhalten und dabei nette Kolleginnen und Kollegen kennen lernen - das alles bietet der Kurs „Leicht zusammen essen“, der zum ersten Mal im Wintersemester 2022/23 von der Gesunden Hochschule angeboten wird.

Bei 10 Gruppenterminen wird in Präsenz oder Online **Wissen zum Gewichtsmanagement** vermittelt, gemeinsam gekocht und sich bewegt. Die wöchentlichen Termine zwischen September 2022 und Februar 2023 erleichtern es, sich gegenseitig zu unterstützen und „bei der Stange zu bleiben“.

Bei Fragen zu diesem Angebot setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung - wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team Gesunde Hochschule

Referentinnen: Annegret Hager und Bianca Schürger, Verbraucherservice Bayern

Ort: Kochstudio im Roten Bau, Theaterstraße 23, Würzburg und online

Gruppengröße: max. 12 Personen

Termine:

Di, 27.09.22 - 16:00-17:30 Uhr - Kochstudio

Di, 11.10.22 - 16:00-17:30 Uhr - Kochstudio

Do, 20.10.22 - 16:00-16:45 Uhr - online mit anschließender Einzelberatung nach Voranmeldung

Di, 08.11.22 - 16:00-18:00 Uhr - Kochstudio mit Kochen

Do, 24.11.22 - 16:00-17:30 Uhr - Kochstudio

Di, 13.12.22 - 16:00-17:00 Uhr - online

Di, 10.01.23 - 16:00-17:30 Uhr - Kochstudio mit Bewegung

Di, 24.01.23 - 16:00-18:00 Uhr - Kochstudio mit Kochen

Do, 09.02.23 - 16:00-17:00 Uhr - online

Di, 28.02.23 - 16:00-18:00 Uhr - Kochstudio

Organisation: Gesunde Hochschule, das Angebot ist kostenfrei

[› hier können Sie sich anmelden](#)



re:connected
das neue Miteinander