

Ernährung - gesund - einfach - lecker

Health Class an 10 Abenden

Kursnummer	26Z225001
Beginn	Donnerstag, 26.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer	10 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 407, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Rebecca Frischholz
Kursentgelt	94,00 €

Gesunde Ernährung mit wenig Aufwand und Geld, aber jeder Menge Geschmack und Spaß – das geht! Ich zeige euch, wie ihr mit Meal Prepping Zeit spart und Zuckerfallen vermeidet. Vergesst langweiliges Grünzeug und komplizierte Rezepte - hier geht es um einfache, leckere und gesunde Küche! Das kann nicht nur Euer Wohlbefinden verbessern, sondern auch dabei helfen, Gesundheitsrisiken zu reduzieren.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, 407
05.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, 407
12.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, 407
19.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, 407
26.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, 407
16.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, 407
23.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, 407
30.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, 407
07.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, 407
21.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, 407

[zur Kursdetail-Seite](#)