

# 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](#)