

# Ernährung - gesund - einfach - lecker

## Health Class an 10 Abenden für Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren

Kursnummer	26Z225002
Beginn	Donnerstag, 26.02.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Dauer	10 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 0.08, 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	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.08
05.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.08
12.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.08
19.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.08
26.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.08
16.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.08
23.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.08
30.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.08
07.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.08
21.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.08

[zur Kursdetail-Seite](#)