

# Ernährung - gesund - einfach - lecker

## Health Class an 8 Abenden

---

Kursnummer 26Z225003

---

Beginn Mittwoch, 04.11.2026, 20:00 - 21:00 Uhr

---

Dauer 8 Termine

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 407

---

Dozent Rebecca Frischholz

---

Kursentgelt 75,00 €

---

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                       |
|------------|-------------------|---------------------------|
| 04.11.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 407 |
| 05.11.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 407 |
| 12.11.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 407 |
| 19.11.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 407 |
| 26.11.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 407 |
| 03.12.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 407 |
| 10.12.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 407 |
| 17.12.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 407 |

[zur Kursdetail-Seite](#)