

Einladung zum Kochkurs «schnelle und ausgewogene Gerichte für die warme Jahreszeit»

Passend zum Sommerstart bieten wir einen Kochkurs zum Thema «ausgewogene Ernährung» an. Im Fokus des Abends stehen leichte Sommergerichte, die in kurzer Zeit zubereitet sind. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf verschiedene Zubereitungsarten. Zudem erhalten Sie ein Dossier mit allen besprochenen Themen und Rezepten des Abends.

Dieser Kochkurs eignet sich für Menschen mit Übergewicht, für Diabetikerinnen und Diabetiker oder Personen, welche sich grundsätzlich für eine ausgewogene Ernährung interessieren.

Wir laden Sie ein, zusammen mit unserer Ernährungsberaterin und Diätköchin Gerichte für die warme Jahreszeit mit saisonalen und regionalen Produkten zu kochen.

Kurs 1: Mittwoch, 08. Mai 2024, 16.00 – ca. 20.00 Uhr oder

Kurs 2: Mittwoch, 05. Juni 2024, 16.00 – ca. 20.00 Uhr

Kosten: CHF 120.- für Aktiv-Mitglieder
CHF 140.- für Nicht-Mitglieder

Kursleitung: Rosi Oeler, Ernährungsberaterin SVDE und Diätköchin

Teilnehmer: mind. 7, max. 10 Personen

Ort: Migros Klubschule, Bahnhofplatz 2, St. Gallen, Raum Z10.



Sie erhalten nach Ablauf der Anmeldung eine Anmeldebestätigung inkl. Rechnung zugestellt.



Anmeldung Kochkurs

Ich melde mich **verbindlich** für den Kochkurs an:

Mi. 08. Mai (Anmeldefrist: 14. April) oder
Mi. 05. Juni (Anmeldefrist: 16. Mai)

Vor- und Nachname: _____

Strasse, PLZ, Ort: _____

Mitglied JA NEIN

Mobile-Nummer: _____

E-Mail: _____

Bemerkungen: _____

Bitte senden Sie den ausgefüllten Talon per Post (diabetesostschweiz, Neugasse 55, 9000 St. Gallen) oder per Mail (info@diabetesostschweiz.ch) zurück.

Bei Abmeldung nach Ablauf der Anmeldefrist wird ein Unkostenbeitrag von CHF 70.- in Rechnung gestellt.