

Gute Idee?



JA! Gesunde Ernährung
und Bewegung sind
immer eine gute Idee!

Wir helfen Ihnen auf die Sprünge!

**Kostenfreie Workshops,
Beratungen und Vorträge!
JETZT ANMELDEN!**

www.kgkk.at/guteidee



Neugierig geworden?

Dann erfahren Sie hier mehr über kostenfreie Angebote zu Ernährung und Bewegung in ganz Kärnten:

ERNÄHRUNGSVORTRÄGE

Wissenswerte Informationen zu gesunder Ernährung, zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln, den Folgen ungesunder Ernährung und wie Ernährung als Gesundheitsvorsorge wirken kann, erhalten Sie in den Ernährungsvorträgen.

INTERAKTIVE KOCH-SHOWS

Gesunde Ernährung ist vielseitig, bunt und schmeckt vor allem gut! **Prof. Peter Lexe** nimmt Sie mit auf eine gesunde, kulinarische Reise. Auf Sie warten Kochtipps, Rezeptideen und gesunde Köstlichkeiten zum Verkosten.

ERNÄHRUNGSWORKSHOPS

Gesunde Ernährung ist kompliziert? Stimmt nicht! In den Workshops lernen Sie, wie einfach gesundes Essen sein kann. Sie erhalten Tipps für den Alltag und lernen an praktischen Beispielen. Für gesunde Ernährung, die Spaß macht und mehr Energie bringt.

KOCHWORKSHOPS

In den Kochworkshops erwarten Sie Rezeptideen, hilfreiche Einkaufs- und Küchentipps sowie gesundes Kochen unter Anleitung.

BEWEGUNGSBERATUNGEN

Bewegungsexperten beraten Sie persönlich. Sie erhalten einen individuellen Bewegungsscheck sowie Tipps und Übungsempfehlungen. In Schnuppereinheiten können Sie unterschiedliche Bewegungskurse ausprobieren.

ALLE TERMINE UND INFORMATIONEN:

Telefon: 050 5855 7000

E-Mail: guteidee@kgkk.at

www.kgkk.at/guteidee