



# Du bist wichtig!

## Ernährungskurs

Canva/Getty/Guvendemir

Freust du dich darauf:

- dein Wissen über gesunde Ernährung zu vertiefen?
- neue gesunde Rezepte kennenzulernen?
- gemeinsam zu kochen?
- zu erfahren, wo man die günstigsten Lebensmittel kaufen kann?

**dann besuche unseren Kurs!**

## Gesund im Alltag – gut und preiswert essen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung stärkt unsere Gesundheit. In der heutigen Zeit kann es schwierig sein, Ideen für gesunde Gerichte zu finden und gleichzeitig den Geldbeutel zu schonen. In diesem Kurs werden wir gemeinsam kochen, Rezeptideen austauschen, über gesunde Ernährung sprechen und Supermärkte besuchen, in denen es preiswerte Lebensmittel gibt.

### Wann?

Ab **26.04.2023**

immer **mittwochs** (8 Termine)

### Uhrzeit:

9:00 bis 13:00 Uhr

### Wo?

Z I B - Zurück in den Beruf  
Geschwister-Scholl-Straße 36  
Haus L  
14776 Brandenburg an der Havel

### Kontakt/ Anmeldung

▶ Frau Fröhlich und Frau Reinders

🏠 ZIB- Zurück in den Beruf

☎ 03381/ 26801- 40

✉ solveigfroehlich@zib.jetzt

**teamw(ork)**  
für Gesundheit und Arbeit

**jobcenter**   
Brandenburg an der Havel



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

