

## B2504500 Köstlich Vorkochen für die Arbeit - Mealprep-Kochkurs

Beginn	Mittwoch, 08.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage, die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Stefanie Christ
Kursort	, Wilhelm-Breidenbach-Weg 6, 51789 Lindlar

Für die nächsten Tage vorzukochen spart Zeit und Geld und leistet einen Beitrag zur gesunden Ernährung. Der Begriff "Mealprep" kommt aus dem Englischen und bedeutet "Essensvorbereitung".

Sie erhalten Informationen, wie man sich beim "Mealpreppen" gut organisieren kann. Welche Speisen bieten sich an? Was sollte beachtet werden? Wie kann ich mich dadurch gesünder ernähren?

Einen großen Teil der Zeit verwenden wir für die praktische Umsetzung: Wir bereiten selbst leckere Speisen zu. Denken Sie an Ihre Aufbewahrungsdosen!

Bitte bringen Sie zudem ein Küchenhandtuch und Behälter für die zubereiteten Speisen mit zum Kurs.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an den Fachbereichsleiter unter 02261 8190-17.

Die Lebensmittel werden nach den tatsächlichen Einkaufspreisen anteilig berechnet, die Höhe wird in diesem Kurs voraussichtlich zwischen 9 und 14 Euro liegen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.10.2025	18:30 - 21:30 Uhr	Lindlar, Gemeinschaftshauptschule, Wilhelm-Breidenbach-Weg 6