



GESUND BLEIBEN IM ALLTAG

kostenfrei · unverbindlich · begleitend

"Gesunde Ernährung - leicht gemacht"

Dein Gesundheitskurs für einen bewussteren Alltag

Du möchtest dich gesünder ernähren und praktische Tipps für den Alltag erhalten?

In diesem Kurs erfährst du, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht, wie du Lebensmittel und Verpackungsinformationen besser verstehst und deine Einkäufe sowie Mahlzeiten einfach und kostengünstig planen kannst – auch für die ganze Familie.

Praktisch wird es auch: Gemeinsam gehen wir einkaufen und bereiten anschließend leckere, gesunde Gerichte zu. So kannst du das Gelernte direkt anwenden und den Workshop in entspannter Atmosphäre ausklingen lassen.

Wir freuen uns auf dich!



Wann?

19.08.2026 - 16.09.2026, mittwochs, 10 - 12 Uhr

Wo?

ciT - Lutherstraße 10, 04315 Leipzig

Dein Neustart wartet – mit Genuss und Wissen.

Melde dich einfach bei deiner Integrationsfachkraft in deinem Jobcenter.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

