



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Einladung

Ernährung: Saisonal und lecker

Dieser Kurs dreht sich rund um das Thema saisonale Ernährung.

Gemeinsam werden kleine Snacks zubereitet und Sie bekommen Tipps und Tricks für günstiges Einkaufen und Kochen.

Zeit für Ihre Fragen und Themen bleibt ebenfalls. Machen Sie mit!

14.04.2026 | 9.30 – 12.00 Uhr

Frühjahrssnacks

16.06.2026 | 9.30 – 12.00 Uhr

Sommersnacks

08.09.2026 | 9.30 – 12.00 Uhr

Herbstsnacks

01.12.2026 | 9.30 – 12.00 Uhr

Wintersnacks

Veranstaltungsort

trigon-Beratungsgesellschaft mbH

Potenzialkompass – Gemeinsam zum Ziel

Kölnerstr. 8

56112 Lahnstein

Weitere Angebote und Informationen finden Sie unter:

www.agfrlp.de/rhein-lahn-kreis



Lahnstein

**April bis
Dezember 2026**

Alle Angebote
sind kostenlos
und keine
Anmeldung
nötig!

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

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

