



# ZNS Kochclub

Genussvoll kochen trotz Handicap



Durch körperliche Einschränkungen sind Alltagshandlungen wie z.B. das Kochen für Dich erschwert? Dann kommen Dir vielleicht auch die Folgen bekannt vor:

Du kochst nicht mehr selbst, isst nicht mehr mit Genuss und ernährst Dich nicht mehr gesund. Langfristig kann dies zu einer Fehlernährung führen. **Das geht auch anders!**

In dem Seminar lernst Du, wie Du

- mit Spaß und Genuss selbst Mahlzeiten zubereitest,
- mit und für Freunde kochst,
- Lebensmittel mit guter Qualität erkennst,
- unterstützende Hilfsmittel einsetzen kannst.

**Wir laden Dich herzlich dazu ein, gemeinsam mit Spaß zu kochen!**

Unterstützt werden wir dabei von Kochprofis. In einer großen Küche mit mehreren Kochstationen wird in drei Teams geschält, geschnebelt, ausprobiert und gemeinsam genossen. Neben dem Kochen besteht Raum und Zeit zum Austausch.

## Das erwartet Dich

In dem Seminar

- Kochst und backst Du gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden,
- erhältst Du Anleitung von Profiköchen,
- lernst Du verschiedene Hilfsmittel kennen.
- erfährst Du, wie Du gute Lebensmittel erkennst.
- Tauschst Du Dich intensiv aus.

## Termin

---

09.08.-11.08.2024

## Ort

---

Frankfurt; Best Western

## Preis

---

kostenfrei, incl. Kost & Logis

## Anmeldung

---

[www.zns-akademie.de](http://www.zns-akademie.de)